

# 未来セッティングシート

書けるところだけでも大丈夫です！まずはやってみましょう♪

出来そうかどうかは気にせず自由に書いてくださいね

なりたい未来から逆算して目標を具体的に決めていくことで、より日々の実践につなげやすくなります！定期的に見直しながら、目標達成へ向けて毎日効果的な行動をしていきましょう♪

## 【3年後の達成イメージ】

出来るかではなく、どうなりたいか？ワクワクする姿を書きます♪

## 【1年後の達成イメージ】

これが出来るようになっていく、こんな風になっているなど具体的だとGOOD！

## 【6か月後の達成イメージ】

○月○日にわたしは～になっている、期日や数字などがあるとさらに良いですね！

## 【3か月後の達成イメージ】

○月○日にわたしは～になっている、期日や数字などがあるとさらに良いですね！

## 【1カ月後の達成イメージ】

3年後、1年後、半年後、3か月後に目標達成するとしたら1カ月後にはどうなっていますか？

## 【やることを書き出してみよう！】