

<1日の振り返りの仕方・備忘録シート>

※このシートにのっとして、ノートに記載してください。その際、日付を入れるようにしてください。

※毎日がトレーニングです！最初から上手くできなかったとしても軌道修正をしながら継続しましょう♪

① これからの人生をどのような人になりたいですか？ （※毎日鏡に向かって言う！！→〇〇になりました！）

【家庭人として】

【職業人として】

②<モーニングクエスト> ※理想の未来像に繋がる視点で毎日記入し、鏡に笑顔で言う！

●今日はどんな1日になったら最高？その時の気持ちは？

●自分が引き寄せたい未来は？（1分先、3時間先も未来）

③今日1日を振り返った印象（言い訳なども記入OK・自由に書く）となぜそう感じたのかまで書き出す
（たくさん感じた感情は？好きな感情 or 嫌いな感情もチェック）

④今日1日を振り返って自分ができたと思う小さな事・
自分が頑張ったと思う事・続けていく事

例：感謝の気持ちを伝えることができた！

⑤今日1日を振り返って、次に活かすために、止めた方がよい事

例：失敗をした事の具体的な原因を考え、次に活かす為の具体策を考えていなかった

⑥今日、他人のために与えることができたこと

（言動・行動など与えた事柄と感情まで書く）

例：職場で落ちていたゴミを拾うことができ、少し満足

⑦今日、他人からしてもらったこと

（言動・行動など与えてもらった事柄と感情まで書く）

例：仕事上でのミスをカバーしてもらえた…感謝！

⑧明日やることリスト（できた○・できないレ点） ※何かをやろうと思った時に何気なくやらない！

〇〇をやる！と決めてからやり、それができた時を重ねると自分への信頼感はアップする！