

ゴール達成シート

避けたい未来（恐怖） 例）リバウンド、寝たきり、病気、孤独、不満だらけの毎日、嫌われ者、退屈な人生	得たい未来（願望） 例）10年前の身体、太らない体質、自信をつける、有言実行できる自分、頼られる存在