

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

ゴール達成シート

最終ゴール（願望）

目標（いつまでに、具体的に）

	できたこと	できなかったこと	自己採点
1ヶ月			点
2ヶ月			点
3ヶ月			点