

自分らしい人生のステージを  
創造したい大人世代のための  
**2017年「自分再起動」宣言！**

A 2016年は、ひとことで言うと、どんな一年でしたか？ ひと言でなくてもかまわないので、思いつくままに言葉を並べてみましょう。

B 2016年にできたこと、良かったことを、10個以上、思い出してみましょう。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

C さて、2017年は、どんな一年にしたいですか？ 自分なりの言葉で、思いつくままにイメージやテーマを書いてみましょう。

D C に書いたテーマは、どこから来たものでしょうか？ どういう思い？ どういう願い？ どんな未来を想定してのことなのか？ どんな幸せを描いてのことなのか？ こちらも自由に思いつくままに書いてみてください。

D 2017 年にやりたいこと、実現したいこと、叶えたいことは何ですか？ 大小さまざま、何でも結構です。自分をジャッジせず。人と比べず。心がワクワクすることを基準に、10 個以上書いてみましょう。べき(Should、Have to)ではなくて、ほしい、やりたい(Want to)にフォーカスするのがコツです。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

E D のために、新しく始めること、続けることは何ですか？(行動、習慣)

F D や E を実現するためにやめることは何ですか？(引き算しないで足し算してもうまくいけません。)

G 最後に、自分自身、あるいは「未来の自分」に対して、誓いの宣言を！