

《“これからのわたし”の未来メモ》

～小さな宣言が、わたしの未来を変えていく～

□ 1. わたしが「これからやってみたい」と思っていること

(どんな小さなことでも OK。心に浮かぶことを自由に書いてみましょう)

.....
.....
.....

□ 2. それをやってみたら、どんな気持ちになりそう？

(楽しそう？安心しそう？自信がつきそう？未来の自分の感情を想像して)

.....
.....

□ 3. 一歩目として「できそうなこと」「始めてみたいこと」は？

(いきなり全部じゃなくていい。できることから始めてみよう)

.....
.....

□ 4. この1週間で「わたしのために」やってみることは？

(実行日を書き込んでも OK)

.....

□ 5. 未来のわたしへ、ひとことメッセージ

(不安なとき、迷ったとき、この言葉を思い出せるように)

.....