

「わたしは、自分自身と誠実に向き合い、仲間を応援することで、自分にビッグバンが起きることを知っている」

【人格の目標】～ Being

【感情の目標】～ Feeling

【結果の目標】～ Thinking

【行動の目標】～ Doing

〔実行のひと口〕

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____年 月 日 達成！

～実行のひと口 ルール～

- すべての目標に沿ったものであること。
- 完全に自分だけでコントロールできるものであること。
- 達成／未達成が、少なくとも自分ではハッキリと分かるものであること。
- 前の週よりも、実行するのに勇気やエネルギーが必要なものであること。
- 肯定形&完了形で記入すること。