

自分を肯定して未来を自由に描く

# 1年の振り返りと 来年の設計図



Q

## 今年1年を一言で現すとどんな一年でしたか？

毎年年末に「今年の漢字」というのが発表されますよね？

それと同じように、あなたの1年を振り返るとどんな言葉がしっくりくるでしょうか？

漢字一文字ではなくても「穏やか」「勤勉」「心地よさ」や、「自己成長のために投資した」「家族が増えて身が引き締まった」などなど、なんでもOK。

今年1年を一言で表現すると

です！！

なぜなら…



Q

## 今年あなたが成し遂げたことを6つ挙げてみましょう。

自分の成長を受け取る・出来たことは当たり前ではなく価値があると受け取るのはとても大事なことです。

No.1

No.4

No.2

No.5

No.3

No.6

Q

## 達成できた・成し遂げられたのはなぜだと思いますか？

何となく…とか、偶然に…というのはなしです！！

なんで叶えられたのかを自己評価しながら考えるのは自分を肯定する力になります。

Q

## 今年うまくいかなかったことを3つ挙げるとしたら？

上手くいかなかったことは「未来への伸び代」です。

自己攻撃や自己否定ではなく、うまくいかなかったことをただ挙げてみてください。

No.1

No.2

No.3

Q

## うまくいかなかったことから学んだことは何ですか？

叶わなかったこと、うまくやれなかったことを責めるのではなく、そこから何を学んで掴んだのか？を見てあげましょう。

ここには自分をより成長させるヒントが隠れています！

Q

## 今年あなたが初体験したことを挙げてみましょう。

小さなことでも大きな事でも、あなたがいくつになっても「新しい体験」をできるんだ！ということを思い出す時間を持ってみましょう。

No.1

No.2

No.3

No.4

Q

## 今年あなたが「ありがとう」と伝えたい人は誰ですか？

あなたを助けてくれる・愛してくれる大切な人がいることを思い出すのは暖かい気持ちになります。  
あなたが感謝を伝えたい人に、照れ臭いけれど「ありがとう」って言うのはいかがでしょうか？  
年末の素敵な言葉の贈り物ができるかもしれませんね。

Q

## 今年出会った本、役立った本、印象に残った本 (またはメディア、言葉など)は何ですか？

自分の心に響いたものは、自分を勇気づける大事な財産です。  
人間は良くも悪くも「忘れる事」が出来る生き物だからこそ、辛いときに見返すためにもリストアップしておく  
自分を助けてくれますね！



## 今年やりたかったのに挑戦できなかったことは何ですか？

やりたい事・ワクワクすることはあなたの新しい扉を開く魔法の種。

今年できなかったと思ったことを挙げてみて、来年リベンジしたい！と思うか、もうこれは要らないと思うのか洗い出すのはとっても大事なこと。



## 来年はあなたにとってどんな1年だと嬉しいですか？ 何を叶えたいですか？

なりたい自分を明確にすると、脳のオートパイロット機能がそこにたどり着こうとスイッチをいれてくれます。

また、潜在意識に働きかける目標設定は「～なりたい」ではなく「～しました！」と断言するのも効果的。

自分が叶えたい目標やなりたい姿をワクワク自由に描きましょう。