

1 最近ワクワクしたこと _____
TOP5 _____

2 子供の頃に夢中になったこと _____

3 今気になること・おきrameきれないこと _____

4 最初の1夢を小さく決める _____

(例：毎日10分〇〇をやる) _____

5 やらない理由を書き出し「それって本当？」と問い直す

6 宣言タイム！ やること・開始日を決めて宣言！

やること _____

開始日 _____