

夢実現ノート！

氏名	やると決めた日	目標達成期日
これは毎日するぞ！	(家庭で)	(家庭外)
最高の目標		経過目標 1 月 日
中間の目標		経過目標 2 月 日
絶対できる目標		経過目標 3 月 日
	食事	運動
最高の状態		
最低の状態		
問題点		
解決策		

自己分析	
私が向上するためには	する
私は（こうすると）	失敗する
私は（こうして）	目標達成する
私は （決意表明！）	できる！

目標達成のコツ	達成時の私 (イメージ)	① ②
①	目標より得られるお得！	① ②
②		
③		
④		

汝、自身を知れ（ソクラテス）

がんばるぞー（^o^）