

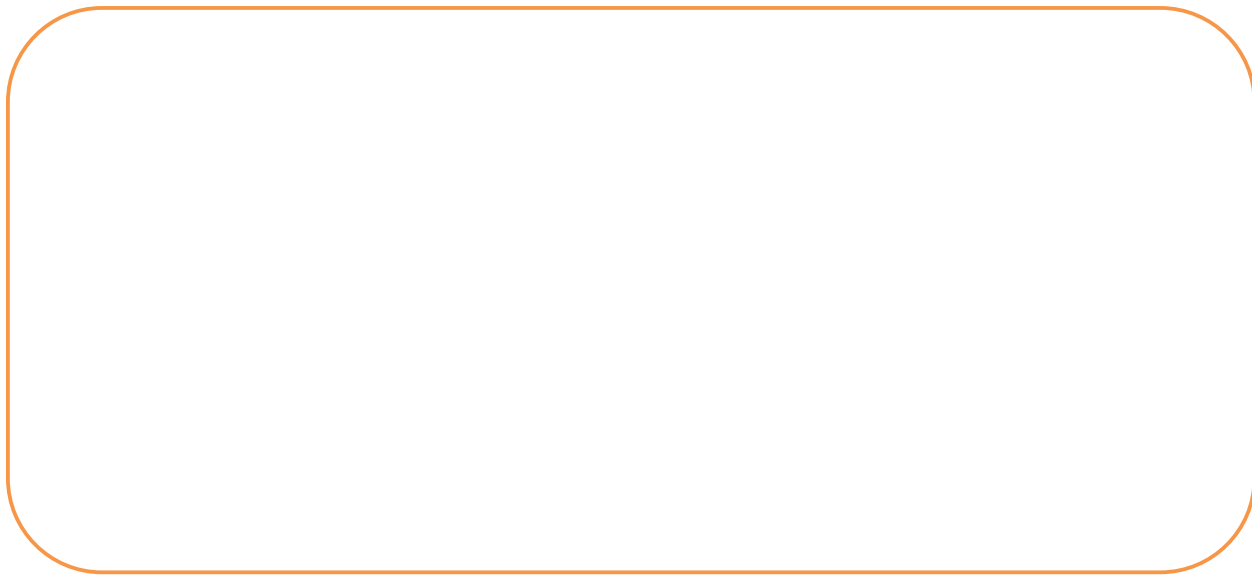


2024年度の自分をほめまくって 2025年度に生かすワークシート



著作:(一社)ハートマッスルトレーニングジム

Q1. 2024年の自分を振り返り、自分をほめてあげたいことは
なんですか？10個以上あげてみましょう！



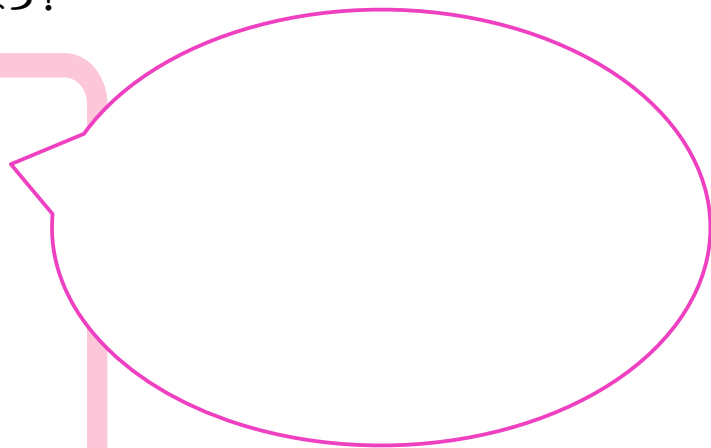
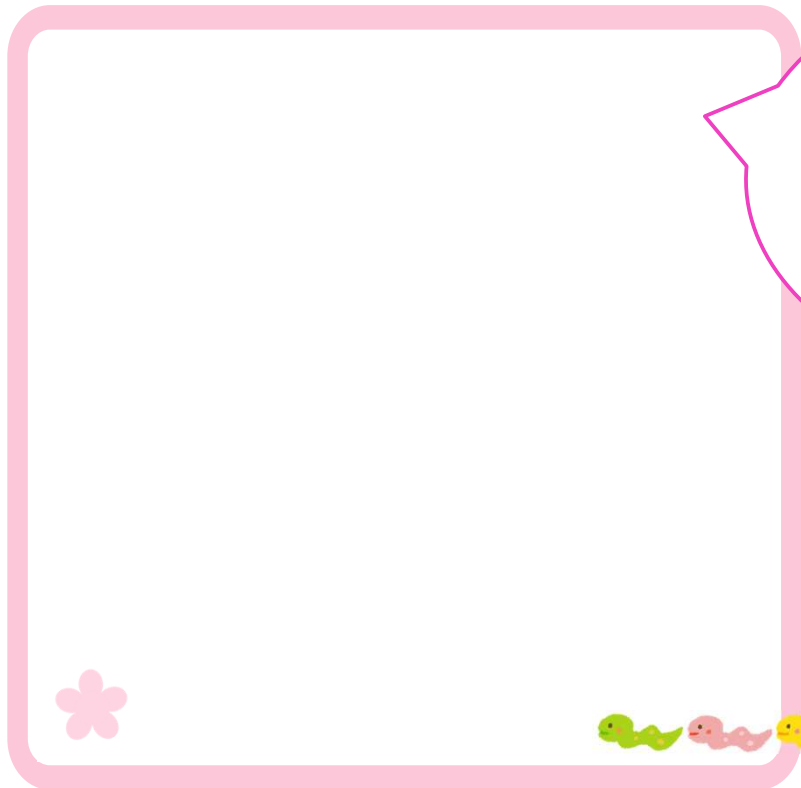


あなたが2024年に成長したことは何でしょう？

その成長は、今年のあなたにとって、どんな新しい力として働きますか？

2025年12月31日

ハッピーで1年を終えた自分の表情を
イラストで描き、吹き出しとセリフも入れてみましょう！



2025年12月31日の自分になり切って答えましょう！
その表情になったあなたは2025年、何を達成したのでしょうか？

それが実現したあなたが、まず最初に取り組んだことは何ですか？

