

2020年の自分をほめまくって
来年に生かすワークシート

Q1. この1年で、すごく大変でマイナスだと感じていた出来事はなんでしたか？
(いくつでも)



Q2. その大変なことによって自分が得たものはなんでしたか？



Q3.今年1年で自分をほめてあげたいと感じることはなんですか？
10個以上挙げてみましょう！



Q4. 質問1～3を眺めてみてあなたがこの1年で成長したことは何でしょう？



Q2. その大変なことによって自分が得たものはなんでしたか？



Q5. その力を、2021年、どのように活用しますか？



その力を活用したあなたの2021年12月31日の表情をイラストで描いてみよう！（未来を先取り）

