

1か月の目標設定

月 日 ~ 月 日

ここまで1か月の目標・テーマ

達成・進捗状況

理由（うまくいったorいかなかった）

これから1か月の予定

実現できそうな願望と達成で得られる結果

1

達成の妨げになりそうなハードル

1

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

実現できそうな願望と達成で得られる結果

2

達成の妨げになりそうなハードル

2

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

実現できそうな願望と達成で得られる結果

3

達成の妨げになりそうなハードル

3

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

実現できそうな願望と達成で得られる結果

4

達成の妨げになりそうなハードル

4

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

予想される挫折とリカバリープラン（プランB）

自分への宣言

来月の漢字

自分へのエール
