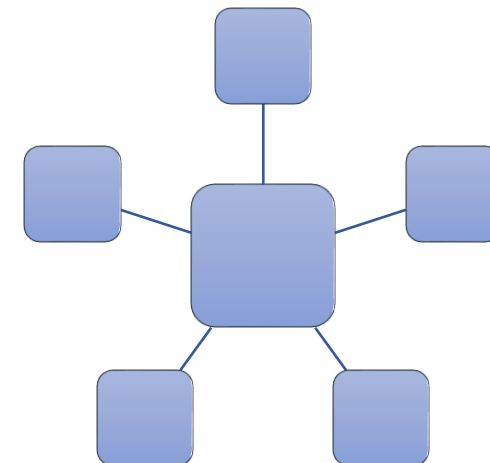
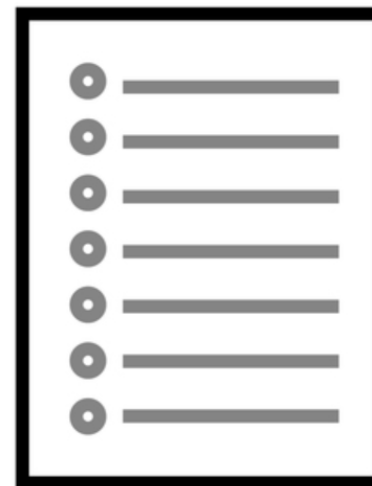


やりたいことリストづくりアイデア

オススメ



- ・ポジティブな気分！
- ・元気が出てくる！
- ・モチベーションアップ！
- ・目標の明確化！
- ・迷ったときの判断材料に！
- ・自分を考える機会になる！
- ・プライミング効果



分類例



- ・仕事、ビジネス
- ・趣味、プライベート
- ・家族関係、友人関係
- ・健康、習慣、運動
- ・学習、成長
- ・昔、やりたかったこと

作成例

- ・やり方は自由、自分の好みを最優先に。
- ・箇条書き、テーマごとに分類してみる、イラスト等
- ・ワクワク楽しみながら書いてみる
- ・本気になれば何でもできる、可能性は無限と思って書いてみる
- ・ときどき、見直して修正する
- ・まずは分量を増やしてから、後で絞りこむ
- ・書いたら実現する、を繰り返して、自己効力感を高めていく習慣にする
- ・壁に貼る、持ち歩く、手帳に書く