

BEFORE AFTER シート記入手順

- 1: BEFOREのそれぞれのカテゴリーに今の状態を具体的に書く
- 2: それぞれの今の状態に点数をつける(100点満点)
- 3: AFTERに1年後なっていたい状態を過去形で既に叶ったイメージで書く
(例: 自分の好きなことを仕事にして
経済的にも豊かな生活ができるようになった)
- 4: それぞれの1年後の状態に点数をつける
- 5: AFTERに書いた状態を既に叶えた自分になりきって
BEFOREの状態の自分を振り返って感じたことを書く

BEFORE AFTER シート

あなたはこの1年で更にステキに輝くあなたに出会うことができます。今のあなたと、一年後のあなたがどのように違っているのでしょうか。

BEFORE

1. 楽しみ/ 娯楽
2. 生活環境
3. 健康
4. 志事
5. 他者への貢献
6. お金
7. 友人/対人関係
8. 自己成長/ 学び

達成度/点数

AFTER

1. 楽しみ/ 娯楽
2. 生活環境
3. 健康
4. 志事
5. 他者への貢献
6. お金
7. 友人/対人関係
8. 自己成長/ 学び

達成度/点数

この一年の成長や変化を振り返って感じたことを書いてください。