

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

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