

## 振り返りワークシート

1. 今週、感謝の気持ちを持って行動できたか？

良かった点：

改善すべき点：

2. 新しい挑戦をして、どんな学びや成果があったか？

新しい挑戦：

学びや成果：

3. 健康的な生活習慣を保てたか？十分な睡眠、食事、運動ができたか？

良かった点：

改善すべき点：

4. ネガティブな出来事をポジティブにリフレーミングできたか？

ネガティブな出来事：

ポジティブな捉え方：

5. 人間関係をどのように築いたか？新しい出会いやポジティブな交流はあったか？

新たな出会いや交流：

改善点や次週の目標：