

運がいい人になるためのワークシート

タイトル：運がいい人になるための振り返りワークシート

1. 今週の感謝リスト

今週感謝できる出来事を3つ書き出してください。

1

2

3

2. 新しい挑戦

今週、新しく挑戦したことを1つ書き出してください。

挑戦したこと： _____

その結果どうなったか？： _____

3. 健康的な生活

今週、健康を意識した行動ができましたか？（睡眠、運動、食事）

良かった点： _____

改善点： _____

4. ネガティブな出来事のリフレーミング

今週起こったネガティブな出来事を1つ挙げてください。

ネガティブな出来事： _____

それをポジティブにリフレーミングする方法は？： _____

5. 人間関係

今週、ポジティブな人間関係を築けた場面を振り返ってください。

新しい出会いや交流： _____

改善点や次週の目標： _____

6. 来週の目標設定

運を引き寄せるために、来週達成したいことや意識したい行動を書き出しましょう。

目標1： _____

目標2： _____

目標3： _____