

*** 行動計画用ワークシート② (第2部から参加された方用) ***

やらなければいけないことなのに、つつい後回しにしていることや
なかなか行動に移せていないことを取り上げて、行動計画を立てましょう。

① どのようなことについて

② いつするか(何月何日何時)

③ ひとまず最初の10分で何をするか

④ 何時頃までにどこまでするか

⑤ 頑張った自分へのご褒美