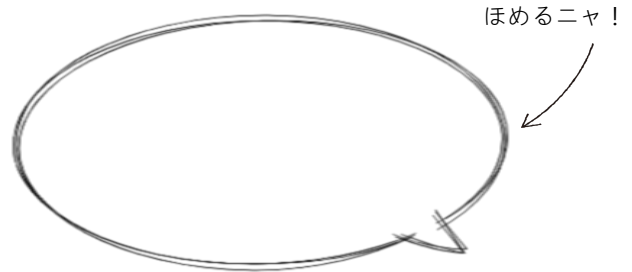




まとめシート

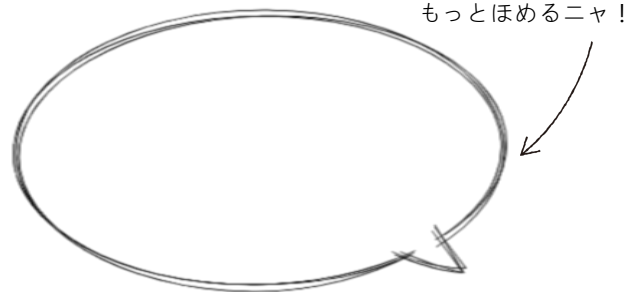
1. 準備シート、ステップシート、振り返りシート(3枚)を準備しよう

2. できるようになったことは?



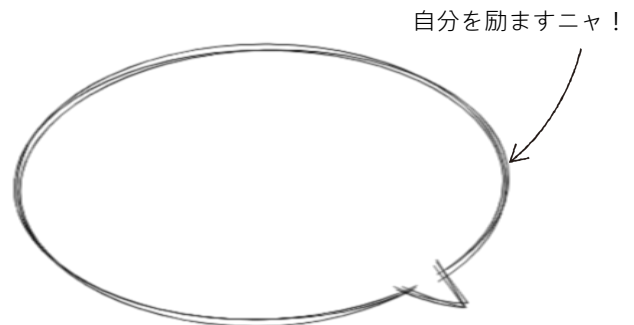
ほめるニャ!

3. 1ヶ月前と変わったことは?



もっとほめるニャ!

4. 今どんな気持ち?



自分を励ますニャ!

5. もっとやってみたいことは?

チェックをいれよう!

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 手帳をつかいこなしたい | <input type="checkbox"/> やりたいことをやりたい | <input type="checkbox"/> 自分に自信を持ちたい |
| <input type="checkbox"/> ワクワクしたい | <input type="checkbox"/> 前向きになりたい | <input type="checkbox"/> 感情のコントロールをしたい |
| <input type="checkbox"/> バランスのとれた生活をしたい | <input type="checkbox"/> ストレスに強くなりたい | <input type="checkbox"/> 自分の時間がほしい |
| <input type="checkbox"/> 長期的なことを考えたい | <input type="checkbox"/> 自分をよく知りたい | <input type="checkbox"/> ひとに優しくしたい |
| <input type="checkbox"/> 頭をすっきりさせたい | <input type="checkbox"/> 休みを充実させたい | <input type="checkbox"/> 自分を好きになりたい |
| <input type="checkbox"/> その他() | | |



よくがんばったニャ!
これで初級編は卒業だニャ!