記入日：（　　　）年（　　）月（　　）日

Q１

どんな自分になりたいですか？

体型のことだけでなく、広い視野で書きましょう。

Q2

Q１に書いたことを望んでいる理由はなぜですか？

Q3

理想の自分になると、まわりの環境や毎日の気分はどのように変化しますか？

Q4

なりたい「私」に必要なことはなんですか？

**環境**

**人間関係**

**健康**

**ファッション**

**お金**

**仕事**

**体型**

**楽しみ**

Q5

ビジュアルシート：

なりたい「私」のイメージを自由に張りましょう。

達成目標日：（　　　　）年（　　）月（　　）日