

未来の自分を描く 7日間ジャーナリングチャレンジ

DATE _____



【DAY1】今の自分を素直に書き出す

- いまの自分はどんな毎日を過ごしている？
- 最近うれしかったこと、悩んでいることは？

現状をありのまま言葉にすることで、スタート地点を明確にします。



【DAY2】なりたい未来の自分を想像する

- 1年後、どんな自分になっていたたい？
- どんな毎日を送りたい？どんな気持ちで過ごしていたたい？

理想のライフスタイルや自分にとっての心地よさを、できるだけ具体的に描きましょう。



【DAY3】過去の自分をねぎらう

- これまで頑張ってきたことは何？
- 自分に「ありがとう」と伝えたいことは？

過去を肯定することで、未来に向かうエネルギーが湧いてきます。



【DAY4】いま大切にしたい価値観を整理する

- あなたにとって「譲れないもの」は何？
- どんなときに心が満たされる？

自分軸を明確にしておくことで、迷ったときの判断基準になります。



【DAY5】未来の自分への手紙を書く

1年後の自分に手紙を書くつもりで、励ましやアドバイスを書きましょう。
「きっとできるよ」「こんなふうになっているよ」など前向きな言葉で。

3未来への自己宣言が、いまの行動を後押ししてくれます。



【DAY6】不安やモヤモヤを全部書き出す

未来に対して不安に思っていることは？

「もし失敗したらどうしよう」と思うことを正直に書き出しましょう。

ネガティブな感情を認めて、不安を手放すステップです。



【DAY7】小さな一歩を宣言する

未来の自分に近づくために、明日できる小さな一歩は？
「まずは〇〇してみる」と具体的に書きましょう。

小さな行動を積み重ねることが、大きな変化への第一歩になります！

