

# なりたい自分に近づく目標シート

《目標》



《どうして目標を達成したいのか》

《達成するためにすること》

  
  
  
  

いつまでに目標を  
達成する？

挫けそうなとき  
なにをする？

頑張る自分に  
一言気合いを！

なりたい自分に近づく目標シート  
—からの記入例—



《目標》

50kglになってまだ着ていない  
ウェディングドレスを着る!

《どうして目標を達成したいのか》

痩せて1番綺麗な状態で  
ドレスを着て写真に残したい!

《達成するためにすること》

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎朝体重を測る      | <input type="checkbox"/> 水2l飲む     |
| <input type="checkbox"/> カロリーコントロールする | <input type="checkbox"/> 寝る前に食べない  |
| <input type="checkbox"/> 毎日筋トレする      | <input type="checkbox"/> 寝る前のストレッチ |

いつまでに目標を  
達成する?

2023年6月まで!  
結婚記念日があるから!

挫けそうなとき  
なにをする?

太った時の  
写真を見る!  
インスタに助けを  
求める(笑)

頑張る自分に  
一言気合いを!

自分を好きに  
なるために  
がんばろう!!