

# 目標達成シート

月 日 名前

夢・目標

1ヶ月後どんな自分になっていたい？

目標を達成するとどんないいことがある？

目標を達成するために必要なトレーニングは？

そのトレーニングで一番辛いことは？

どのようにすればその辛さを乗り越えられると思う？

