


ウィークリー振り返りワーク



ワークを始める前に・・・

- ・ **メモ用紙**
 - ・ **書きなれたペン**
- を用意してください。**

ワークを始める前に . . .

- これからあなたの 1 週間を振り返るための質問をしていきます。
 - 質問の答えを **メモ用紙** に記入して行ってください。
 - 自分の素直な気持ちを書き出していきましょう。
- 

質問 1

今週できたことを3つあげるとしたら、何
ですか？

質問 2

なぜ、それはできたのですか？

質問3

今週のベストできたことを1つ選ぶとすると？

質問4

なぜ、それを選んだのですか？

質問 5

今週の最大の成果は何ですか？

質問 6

今週の最大の気づき、もしくは、学びは何ですか？

質問 7

今週やろうと思ったけど、できなかったこと
とは何ですか？

質問 8

なぜ、それはできなかつたのですか？

質問9

振り返ってやり直せるとしたら、何をしますか？

質問 1 0

来週はどんな一週間にしたいですか？何を
やりたいですか？

質問 1 1

それができたら、あなたはどんな結果・変化を得ることができますか？

質問 1 2

それができたら、あなたはどんな感情や気分になりますか？

質問 1 3

まず、何から始めますか？

質問 1 4

それをいつからやりますか？

ウィークリー振り返りワーク質問まとめ 1

- 質問 1. 今週できたことを 3 つあげるとしたら、何ですか？
- 質問 2. なぜ、それはできたのですか？
- 質問 3. 今週のベストできたことを 1 つ選ぶとすると？
- 質問 4. なぜ、それを選んだのですか？
- 質問 5. 今週の最大の成果は何ですか？
- 質問 6. 今週の最大の気づき、もしくは、学びは何ですか？
- 質問 7. 今週やろうと思ったけど、できなかったことは何ですか？

ウィークリー振り返りワーク質問まとめ2

- 質問8. なぜ、それはできなかったのですか？
- 質問9. 振り返ってやり直せるとしたら、何をしますか？
- 質問10. 来週はどんな一週間にしたいですか？何をやりたいですか？
- 質問11. それができたら、あなたはどんな結果・変化を得ることができますか？
- 質問12. それができたら、あなたはどんな感情や気分になりますか？
- 質問13. まず、何から始めますか？
- 質問14. それをいつからやりますか？

+αの質問

未来の成功しているあなたが、今のあなたにアドバイスするとしたら、何て言いますか？