

ウィークリー振り返りワーク

専用シート

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？

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？