

『ゴール設定』ワークシート

あなたがダイエットや健康作りを通して成し遂げたい最大の目的を書き出しましょう。『痩せてどうなりたい?』『健康を手に入れて何をしたい?』と一歩踏み込んで考えてみましょう。
(高いゴールも低いゴールも複数どんどん出しましょう!)

<ゴール設定のポイント>

- 心からやりたいこと・なりたい姿で設定する
- 今の自分では達成できないことで設定する
- できる or できないで考えない(やりたいかどうか重要)
- 設定した瞬間気持ちがワクワクするものである
- 1つだけじゃなく複数設定してOK!
- 日々更新して行ってOK!