

◆〈Day4〉羨ましい！と感じることはどんなことですか？

スタイル・顔立ち・性格・雰囲気・ファッション・ライフスタイル
働き方・パートナーシップ等、どんなことでもOKです♪
自由に書きだしてみましよう！

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

◆〈Day5〉すぐにできることは何ですか？

羨ましいと感じることが具体的にになったら身近ですぐにできることは
ないか考えて書きだしてみましよう！

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

-気づきメモ-



◆〈Day6〉自分を好きになれたらどんな毎日を過ごしていますか？

理想の自分はどんな毎日を送っているか自由に書きだしてみましょう！

・いつ (〇か月後、季節、日付など)

・どんな状況 (暮らし・仕事・遊びなど)

・心の状況

・どこで

・体型

・ファッション



◆〈Day7〉どんな人生を送るためにいつまでにどんな自分になりますか？

① 次の文章にご自身の言葉を当てはめてみましょう♪

私は、_____な人生を送るために、

_____年_____月_____日までに

自分になることを約束します。

_____年 _____月 _____日 名前_____

② 自分との約束を守るために今日から始める行動

具体的ですぐにできることを設定しましょう！



7日間のワークに取り組めたご自身に拍手♪心とカラダを大切に毎日を過ごしてくださいね！ 美姿勢ダイエットコーチ 七瀬 葉