

STEP1

まずはゴールを決める

Set your goal

3年後、どんな生活を送っていたら最高？

例) 好きな時間に仕事をしている・月50万円の収入がある・

子どもの行事は全部参加できる・年に5回旅行へ行ける・

我慢せず好きな服や美容を楽しめる・会社に縛られない働き方をしている、など

まずは10個書き出してみよう

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

STEP2

そのために1年後どうなっていたい？

1 year goal ✨

..... 例えば

仕事



例) 月20万円を安定して稼げる など

☐☐☐

お金



例) 貯金100万円 など

☐☐☐

家族



例) 月に1度は家族旅行(国内)に行く など

☐☐☐

自分



例) 10,000円のネイルに毎月行く など

☐☐☐

point ✨

ここではなるべく具体的な内容(金額や回数)で目標を立てましょう!

STEP3

3ヶ月後の目標を立てよう

3 months goal ✨

1年後の目標を叶えるための、最初のステップ！

「3ヶ月後、どんな状態になっていたいかな？」を考えてみよう ✨
ここでは、具体的な行動や数字で目標を立てるのがポイントです。

仕事



例) ブログ10記事投稿する / Instagramフォロワー500人にする など

- ☐
- ☐
- ☐

お金



例) 収益3万円を達成する / 貯金30万円にする など

- ☐
- ☐
- ☐

家族



例) 毎週末は家族時間をつくる / 1回は日帰り旅行に行く など

- ☐
- ☐
- ☐

自分



例) 週2回カフェで自分時間をつくる / 本を3冊読む など

- ☐
- ☐
- ☐

point ✨

3ヶ月後の目標は「**行動ベース**」で考えるのがコツ！
小さな一歩でも、未来の大きな変化につながるよ ✨