

ドリームキャッチャー1年の振り返りシート

1年の振り返り：ざっくり	達成・成果	チャレンジ・学んだこと	感情の視覚化	人間関係とつながり	来年に向けて
今年を一言で表すと？	今年うまくいったこと	最大のチャレンジ	年間の感情の起伏	サポートしてくれた人	来年の目標
A:	A:	A:	A:	A:	A:
	A:	学んだこと		A:	A:
	A:	A:	感情のパターン	A:	A:
今年の主要なテーマや出来事	A:	A:	A:	もっと一緒にいたかった人	目標達成のための方法
1	A:	A:		A:	A:
2	一番、誇りに思うこと	A:		A:	A:
3	A:	A:		A:	A:

締めのおしり	
今年一番影響を受けた経験	新年に向けて手放すもの
A:	A: