

人生の棚卸し①

過去の経験を書き出してみよう。

職歴・仕事経験



資格・スキル



得意なこと



苦手なこと



人生の棚卸し②

左側に「出来事」、右側に「どうしてそう思ったのか」を書いてみよう。

		喜	怒
		哀	楽

人生の棚卸し③

心を揺さぶった経験を書いてみよう。

成功体験



失敗体験



自分理解

自分の弱みを把握し、強みに変換しよう。

自分の弱み

強みに言い換える



--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

理想の状態

これまでのエピソードから見えた価値観を書き出そう。

価値観



理想の状態



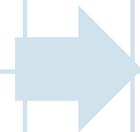
価値観



理想の状態



価値観



理想の状態

