
2020年の私、結構頑張ってきました

鬼畜生になりきれない私たちのための

振り返りと 未来予想図



主催：サトヒ&マミコ

Copyright 2020 satohi & mamico. All Rights Reserved.

★今年1年を一言で現すとどんな一年でしたか？

毎年年末に「今年の漢字」というのが発表されますよね？

喜び・涙・愛・忍耐… 1文字ではなくてOK。

端的に今年を表現するとしたら、あなたらしい言葉は何がみつかりますか？

私の2020年は

なぜなら…

です！！



★今年1年で「わたしのニュース」として発表したい良かったこと・悪かったこと ベスト3をリストアップしましょう

ヨカッタこと

NO.1

NO.2

NO.3

悪かったこと

NO.1

NO.2

NO.3

★良かったことは、なぜ起きた・叶ったと思いますか？

偶然・たまたま…というのなナシですよ！なんでだろう？と思いつくものを挙げてください。

★良くなかったこと、思うようにいかなかったことから学べたことはなんですか？

上手くいかない事や、残念だったことはあなたを成長させる素敵な「種」。

★今年出会った本、役立った本、印象に残った本はなんですか？ 本以外にも、言葉やテレビ番組、メディア、動画、何でもOK！

自分の心に響いたものは、自分を勇気づける大事な財産です。

褒められたとか、勇気づけられた言葉、涙が出た素敵な話、なんでも書き出しましょう。

辛いときに見返すためにも、リストアップしておくで自分を助けてくれますね！

★今年あなたがいちばん「ありがとう」と伝えたい人、感謝したい人は誰ですか？

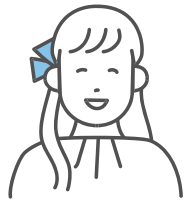
あなたを助けてくれる・愛してくれる大切な人がいることを思い出すのは暖かい気持ちになります。

あなたが素敵な人だからこそ、あなたの周りに「ありがとう」と言いたくなる人がいるんですよ！（投影）

★1年前のあなたと比べて成長したところ、またはプラスに変化したところはどんなところでしょうか？

小さなこと・些細なことでも「成長」を受け取るのは大事なことです。
あなたがどんな成長をしたのか、どんな魅力が増したのか振り返ってみましょう。

私はここが成長しました！素晴らしい変化です！！



★来年はあなたにとってどんな1年だと嬉しいですか？何を叶えたいですか？

1年後の今日、ここでみんなに「私の1年はこうでした」と発表しているイメージで断言しましょう。
自分の中でイメージできることは叶える力を持っています。
発表することで潜在意識に「なりたい未来」のナビ設定をしちゃいましょう。

