

1年の振り返りシート

～2種類の幸せ「気づく」と「築く」～

幸せには2種類あると思っています。これ人生の幸せの秘密、それがわかると、あなたの幸せはずっとずっと続いていきます。本当の幸せは「なるもの」ではなく、「気づく」もの、すぐ目の前に「あるもの」です。多くの方が思っている幸せは「成功」と言われるもので、何かを成し遂げることで得られる「築く」幸せです。ただ「築く」幸せだけでは幸せはずっと続いていかなく不足感の中で人生の時間を多く消費します。人生を幸せな充実感で満たすには「気づく」幸せが必要なんです。何気ない日常の中、仕事、家庭全てから幸せを感じることです。

<あなたへ 7つの質問 「この一年はどんな感じでした?」>

- 1、今年 一言で現すとどんな一年でしたか?
- 2、今年、あなたが最も印象に残った出来事は?
- 3、今年、最も幸せを感じたことは?
- 4、今年、新しくチャレンジし経験したことは?
- 5、今年いちばん成し遂げ、達成感・充実感を感じたことは?
- 6、今年、着手できなかったこと、やり残したことは?
- 7、この一年、あなたがいちばん「ありがとう」と感謝を伝えたい人は?

***前のページを記入して、改めて感じたこと、思ったことをここに書き留めておいてください**

新たな年を迎えるにあたり

1、さて、その中で 2024 年はどのような年にしたいと思いますか？

2、具体的にはどんなことですか？

3、なぜ、どう思ったのですか？ その理由は？

4、そのために、どんな行動（言動）・チャレンジをしていきたいと思いますか？

5、いつから、どのように行動していきたいと思いますか？

***結果、来年の今頃はどのようなイメージができますか?(具体的に)**