

## 感情グラフ・ふりかえりシート



©copyright tomomi –life-blog ※二次利用・転載禁止 ※著作権は放棄しておりません



これまでの人生を振り返り、 あなたがHAPPYだと感じた時、心が沈んでいた時をグラフで表して みましょう。また、なぜそう感じたのかも書いてみてください。

木星			3 72		7 ( 7/2 ( 3 /		
感情グラフ							
年月							
出来事							
感情が揺れ動いた理由							



## 感情グラフ・ふりかえりシート



グラフを見ながら

- ・とても大変だったこと・乗り越えたからこそ感じたこと
- ・挑戦したこと・幸せだと感じたこと
- ・やめたいこと・これからも続けたいこと
- これからはこうなりたい など自由に書き出してみましょう。

	・これからはこうなりたい な	こど自由に書き出してみましょう。 -	
大変だったこと	乗り越えたからこそ感じたこと	成果を出せたこと・褒められたこと (ラクラクできたこと)	成果は出したけど辛かったこと
挑戦したこと	辞めたいこと	これからはこうなりたい	木星星座
幸せだと思ったこと	これからも続けたいこと		

©copyright tomomi –life-blog ※二次利用・転載禁止 ※著作権は放棄しておりません