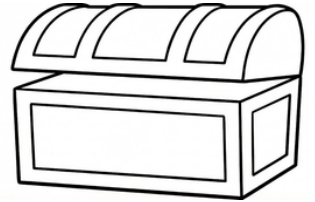


すす 進む 順番 目標 → 1ヶ月後 → 来週 → 今日か明日 → いまの気持ち

① たどり着きたい目標は？



② 1ヶ月後はどうなっていたら最高？



⑤ いまの気持ちは？

例) やるぞ！ ちょっと不安



START

③ そのために、来週やってみたいことは？



④ 今日か明日にできる、  
すごく簡単なことは？



疲れたら、1段目にもどって休憩することもできるよ  
ゆっくりでも、登り続ければ必ず景色は変わるよ

