

◆ ◆ 自分ステキ化計画 ◆ ◆

ルール1: 自分がなりたい自分になる。⇒ 親や先生、友人が求める自分ではなく、自分自身が魅力的だと思う自分になる。
 ルール2: 目標達成のメリットを、具体的に想像する。⇒ 夏までに10kgやせる!そしたら、去年買った花柄のスカートをはいて、デートに行ける!



現実の自分	理想の自分
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	

