

My Career/My Life

一週間で理想の私に近づく

マイキャリアノート

一週間で理想の私に近づく

My Career Note

人生は一度きりで短い
今、この瞬間から
理想の私に気づき叶えていこう！

NAME :

DATE :

自分を振り返ってみよう！



小さい頃好き（得意）だったことはなんですか？

今までの一番の成功体験は？（今まで一番頑張ったこと）

褒められて嬉しかったことはなんですか？

自分を見つめてみよう！



あなたの長所や得意なことはなんですか？

あなたは今・過去どんなお仕事をされていますか？

今の悩みや、モヤモヤしていることは何ですか？

自分の価値観を知ろう！



あなたにとって成功の定義とは？

あなたはどんな時に幸せを感じますか？

あなたにとって理想の人生とは、どんな状況ですか？

叶えたい夢を全部かいてみよう！



この人生で叶えたいことを箇条書きで書いてください。(目標30個)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

理想のライフスタイルを描いてみよう！



理想の年収は？

理想の1日の過ごし方は？

理想のあなたは何を手に入れたいですか？

理想のライフスタイルに必要な予算は？



理想のライフスタイルを叶えるには1年間いくら予算が必要ですか？

(家賃、趣味、食費、旅行などの趣味にかかるお金を細かく試算してみましょう！)

トータルの合計予算

理想のライフスタイルを叶えるアクションは？

前のシートからこの一年で叶えたい夢を3つ書いてください。その理由も書いてください。(DATE://)

アクション①(理想の収入を叶える働き方を見つける・自分にできるビジネスを探してみるetc...)

アクション②

アクション③

Week Note



これからの一週間で3つそれぞれのアクションをどうアプローチしていきますか？

アクション①にアプローチする具体的な方法 (ex, ロールモデルを探す、理想の働き方を明確にするなど)

アクション②にアプローチする具体的な方法

アクション③にアプローチする具体的な方法

Day One



今日必ずやるべき3つのこと（ググってみるとか、YouTubeでKaeの動画を勉強してみるとかでもOK!）

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Two



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Three



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Four



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Five



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Six



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Day Seven



今日必ずやるべき3つのこと

仕事のタスク

プライベートタスク

Congrats !



この一週間でどんな良いことがありましたか？

この一週間でどんな気づきを得られましたか？

理想のライフスタイルに一步でも近づけましたか？



MyCareerGirl

mycareergirl.com