

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](http://mycareergirl.com)