

work.1 _____

人生ヒストリージャーニー

これまでの人生を振り返って、心に残っているエピソードをどんどん書き出してみましょう！
どんな些細なことでも OK ! 出来事 / 気持ち / そこから生まれた価値観・信念を分けて書くのが GOOD!!
久しぶりにアルバムを開いてみて、リアルな気持ちを思い出してみてください。

*ワークシートは何枚になっても OK ! コピーして手書きで書き込んでください。書けるだけ書き出した方が発見があります。



出来事	その時に感じた気持ち	生まれた価値観・信念