

夢&ゴール

Date: 月 日

3年後に実現したい夢	
夢を実現したい理由	
夢を実現するために必要なこと	

10の改善したいこと

家族・友人関係	個人的な成長	精神的な成長	お金のこと	キャリア・仕事
夫婦関係	楽しみ・遊び	社会貢献	家・住まい	健康

2019年にやりたいこと

2018年にやり残したこと

--	--

2019年の計画

1月	2月	3月
4月	5月	6月
7月	8月	9月
10月	11月	12月

記入例

夢&ゴール

Date:1月3日

3年後に実現したい夢	コロラド州に移住してオープンキッチンの家を作る
夢を実現したい理由	自然が豊かで日本への直行便のある都市で子育てと残りの人生を過ごしたい
夢を実現するために必要なこと	住む場所を選ばない在宅ワークでフルタイムの収入を得る

10の改善したいこと

家族・友人関係	個人的な成長	精神的な成長	お金のこと	キャリア・仕事
日本の家族、友人と過ごす時間を増やす。	バレットジャーナルを活用。アウトプットを増やす。	メディテーションの時間をつくる。	毎月定額を貯金する。学資保険を始める。	エッセンシャル思考を実践。より少なく、しかしより良くする。
夫婦関係	楽しみ・遊び	社会貢献	家・住まい	健康
自分の要望や考えていることを積極的にシェアする	日本への一時帰国。北海道旅行。	後輩の進路相談	子供部屋を整える。デッキを塗り替える。	週に2回ヨガをする・週に2回2キロ走る。

2019年にやりたいこと

- ・オプトインを合計100個作る
- ・3つ目のブログに取り掛かる
- ・息子の小学校入学準備

2018年にやり残したこと

- ・ブログ関係の教材をアップデートする
- ・一つのブログの全体像の見直し

2019年の計画

1月	・ブログ教材の見直し ・オプトイン作成	2月	・ブログ教材の見直し ・オプトイン作成 ・学資保険を始める	3月	・ブログ教材の見直し
4月	・ブログ教材の見直し ・子供部屋完成	5月	・デッキの塗り替え ・雑記ブログに集中	6月	・雑記ブログに集中
7月	・日本への一時帰国&北海道旅行 ・3つ目のブログの構想	8月	・雑記ブログに集中 ・オプトイン作成 ・3つ目のブログ構想	9月	・雑記ブログに集中 ・オプトイン作成
10月	・3つ目のブログ作成	11月	・3つ目のブログ作成	12月	・3つ目のブログ作成