

ステップ1【現状1】

先週1週間を振り返り「よかったこと・
嬉しかったこと・感謝したいこと」を3つ書く

ステップ2【仮決め】

今週1週間の「勝手にマイベスト3」を書く

ステップ3【現状2】

現時点での「悩み・課題・不安」を書く

ステップ4【仮行動】

「先週のよかったこと」をバージョンアップするためのアクション

「勝手にマイベスト3」を実現するためのアクション

「悩み・課題・不安」を解決するためのアクション