

HAVE A WONDERFUL YEAR

MY CORE
NOTE BOOK

“変化の時代”

正解のない時代

それは

自分らしい生き方を生み出したい

女性にとって追い風の時代。

だからこそ

自分の感覚を

信じられる強さとしなやかさを

“変化の時代”

正解のない時代だからこそ

自分にとって

私の幸せを真ん中に生きる力を

Year Reflection

年間振り返り



01 JANUARY	02 FEBRUARY	03 MARCH
04 APRIL	05 MAY	06 JUNE
07 JULY	08 AUGUST	09 SEPTEMBER
10 OCTOBER	11 NOVEMBER	12 DECEMBER

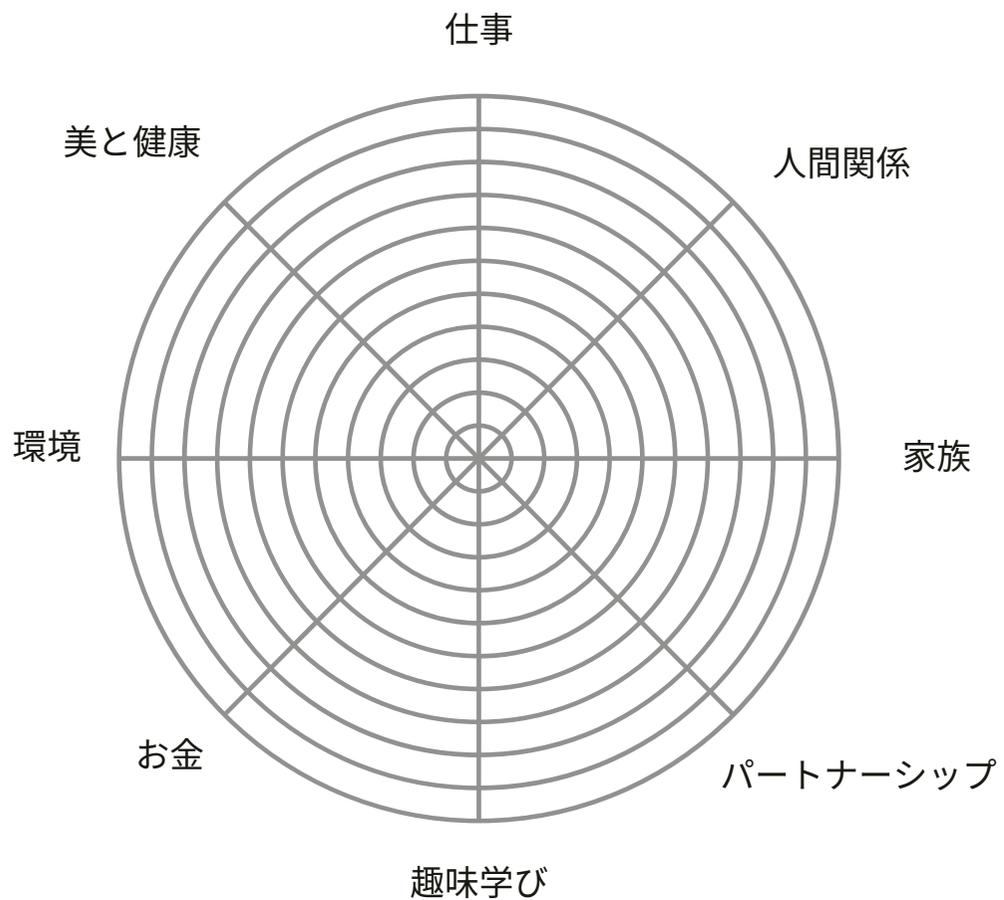
Biorhythm

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
50												
0												
-50												

Well Being Circle

NAME _____

生年月日 _____



Point 今の状態感覚で満足度を数値化してみましょう

2024 MyBest

2024年を振り返って一番成長を実感した3つは何ですか？

2025年どんな1年にしたい？

01

感じたこと気づいたことMEMO

02

03

Point 2023年12月頃から頭の中で映像を動かしてみましょ
う
その中からなるべく具体的に書き出してみましょ！

Schedule

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