



「理想の自分」になれる！夢実現シート

私 _____ は、 _____ 年 _____ 月 _____ 日に
_____ になりました。

イメージ写真や絵を貼り付けてください

**あなたは「理想の自分」になりました！
五感を総動員してイメージし、感情やセリフも入れて、ワクワクするような文章を書いてみましょう。**

- どんな空間で、どんな暮らしをしていますか？
- 周りには誰がいて、どんな会話をしていますか？
- 誰が喜んでますか？

参考ワード:とても幸せ、大感激、大満足、うれしくて仕方がない、パーティー、夕食、家族団らん、お茶会、家族、友人、アロマの香り、好きな音楽、好きなインテリア、ありがとう、大好き、楽しい

なぜ、理想の自分になりたいのですか？