|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体調管理 | 資格 | 時間管理 |
| メンタル | 年収4000万円 | 金銭管理 |
| 人間性 | 運 | 行動力 |

目標設定　　　　　　　　　　　　　　　　　　氏名 東本 朋樹

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 早寝・早起 | 一日三食 | 適度な運動 | 過去問解く | 質より量 | 動画を見る | アラームをかける | スケジュール表 | 優先順位を決める |
| 手洗い・うがい・消毒 | 体調管理 | サプリ等を飲む | 食事前に勉強 | 資格 | 模擬試験 | 時計を見る癖付ける | 時間管理 | 心に余裕を持つ |
| 環境整える | 検診を受ける | WLBを意識 | 資格について調べる | 基礎を固める | 毎日1時間の学習 | 集中できる時間を把握 | 1秒を大切に | 10分前行動 |
| 明確な目標を持つ | 自信を持つ | 周りに流されない | 体調管理 | 資格 | 時間管理 | 1円を大切に | 記録を取る | 無駄遣いを減らす |
| 人を頼る | メンタル | ストレスを溜めない | メンタル | 年収4000万 | 金銭管理 | 貯蓄の目標設定 | お金 | 投資 |
| 完璧を求めない | 自分を責めない | 切り替え | 人間性 | 運 | 行動力 | お金について知る | 詐欺に注意 | 財布に入れすぎない |
| 感情のコントロール | あいさつ | 相手を思いやる | ごみを拾う | 感謝の心 | 瞑想 | 自主性 | 言い訳をしない | 計画を立てる |
| 冷静な判断 | 人間性 | 継続力 | 物を大切に | 運 | 笑う | 判断力をあげる | 行動力 | 後回しにしない |
| 向上心 | 寛大な心 | 礼儀の徹底 | 神社に行く | 一日一善 | ルーティーンを決める | 色々なことに興味を持つ | 経験を積む | フットワークを軽く |

　目標設定　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　氏名