

## ＜手にした成果の真実を見出すワーク＞

Q1. このチャレンジ期間で得た結果を一つ挙げてください。

Q2. この結果のポジティブな側面を挙げられるだけ挙げて下さい。

Q3. この結果のネガティブな側面を Q2. で挙げた数と同じ数を挙げて下さい。

Q4. このワークをやってみて気付いたこと発見したことは？

Q5. Q4 の気付きは、あなたの今後の人生に具体的にどう役立ちますか？