

元気回復行動プラン

Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)

「ちょっといいなあ」と思う自分は、どんな 姿 ですか？今はそうでなくても、こうなりたい自分。

自分の言葉で書き出してみましょう。読んで、自分で理解できるかが大切です。

-
-
-
-
-

「いい感じ」の自分の状態はどんな状態ですか？時々実現できている調子の良い自分。

自分の言葉で書き出してみましょう。

-
-
-
-
-
-