



お名前：

記入日

ハプロ：

2025年 新年の抱負



1

頭の中を書き出してみよう



- やりたいこと
- しなきゃいけないこと
- 成し遂げたいこと
- 2025年のゴール
- 具体的な目標
- やり通したいこと（やり続けたいこと）
- 頭に浮かんでいるイメージ



2

どうやって？何をする？



3

まとめると…



4

ひと言発見・感想