

ふり返りシート

(めっちゃ×2したいことランキング)

氏名()

ランキングをしてみて、今の気持ちは? をつけて下さい。

やる気バッチリ 気分すっきり ちょっともやもや その他()

そのわけは?

今日のエクササイズは楽しかったですか。



今日のようなエクササイズは自分のためになると思えますか。



今日のエクササイズで感じたことを何でも書いて下さい。

