

# 今年上半期の振り返り

Q1. 今年前半（1月～6月）で自分にとって影響があった出来事は何ですか？  
そこからどんな「感情」「気づき」「変化」を得ましたか？

出来事	得たもの

Q2. 年頭に設定した「今年の一文字」はどう変化していますか？

Q3. 今時点の「2024年の満足度」を100点満点で点数化してみましょう。  
なぜその点数にしましたか？

Q4. 年末にはその満足度が何点になっていたらいいと思いますか？

Q5. 年末に目指したい満足度（Q4）から現在の満足度（Q3）を引いた差は何点ですか？  
今年後半にどんなことをしたら、その差が縮まりそうでしょうか。  
具体的な数字や期限に置き換えて、アクションプランを決めましょう。

どんなことをする？

そのための具体的なアクションプランは？