

WOOP で振り返る

年はこんな 1 年間だった！

達成できたこと「願望 Wish」（この 1 年間で達成したい目標を叶った前提で書きましょう。）

時期	目標達成状況 「結果 Outcome」	出会った障害 「障害 Obstacle」	克服方法 「計画 (Plan)」
3 月			
6 月			
9 月			
12 月			

※その時期までに達成したいマイルストーン、出会うだろう障害、克服計画などを振り返る形で書いていきます。