

LIST_D 嫌だったことリスト

次の質問に答えてください。

人生でとくに「嫌だったこと」は何ですか？

思いつく出来事と、なぜ嫌だったのか「あてはまる価値観」があれば書いてみましょう。いくつ書いても構いません。

※「人生でやめたいこと／挑戦したいことリスト(122～125ページ)」で使った価値観の一覧を使って書いても構いません。

LIST_C 嬉しかったことリスト

次の質問に答えてください。

人生でとくに「嬉しかったこと」は何ですか？

思いつく出来事と、なぜ嬉しかったのか「あてはまる価値観」があれば書いてみましょう。いくつ書いても構いません。

※「人生でやめたいこと／挑戦したいことリスト(122～125ページ)」で使った価値観の一覧を使って書いても構いません。