

✧ ヨガビジネス座学ワークシート ✧

～何歳からでも輝ける人生を～

今日のキーワード（聞きながら空欄を埋める）

・ 行動するとは

・ 仲間と歩むとは

・ 夢を描くとは

私の夢・理想の未来

✧ ヨガを通してどんな未来を叶えたい？

最初の一歩（チェックリスト）

まず〇〇を始めてみる

誰に伝えてみる

仲間（友人や家族）とシェアする

👉 「すぐできること」を1つ以上書く

①

②

③

今日の気づき・響いた言葉

.....

.....

.....

瞑想のあとに書く

「夢が叶った自分の姿」

👉 どんな気持ち？どんな表情？周りに誰がいる？
