

## HRTセッション 7Daysワークシート

自宅パソコンでのセッションやHRTスタジオで制作したCDを7日間継続体験してみましょう。  
1回10分間でOK！ HRTセッションの体験をメモするだけで、自己変容を加速します。  
最初に「初日の評価」の点数を書き込んでから、HRTセッション7Daysワークのスタート！

	印象・気づいたこと・感じたこと	明日の自分へ一言
Day1 /		
Day2 /		
Day3 /		
Day4 /		
Day5 /		
Day6 /		
Day7 /		

7日間を振り返ってみて、以下の項目を埋めてみましょう

今回のテーマの自己変容や自己実現の実感を10段階で評価するとしたら？

初日の評価： 点  
7日目の評価： 点

7日間で実感した変化や気づきを挙げるとしたら？