

1日】	年	月	日（ ）
今月の目標		あと 日	
今旬の目標		あと 日	
長期目標と短期目標を必達するために 今日できたらいいこと (昨日の問題点を基にした改善を書けるとなおよい) 優先順位順に番号を振る。1だけは絶対できると良い。 			
今日自分にかかるやさしい言葉・魔法の言葉			
スケッチジャーナル			
日記・メモ・反省・感想・内省			

1日】	年	月	日（ ）
今月の目標		あと 日	
今旬の目標		あと 日	
長期目標と短期目標を必達するために 今日できたらいいこと (昨日の問題点を基にした改善を書けるとなおよい) 優先順位順に番号を振る。1だけは絶対できると良い。 			
今日自分にかかるやさしい言葉・魔法の言葉			
スケッチジャーナル			
日記・メモ・反省・感想・内省			

1日】	年	月	日（ ）
今月の目標		あと 日	
今旬の目標		あと 日	
長期目標と短期目標を必達するために 今日できたらいいこと (昨日の問題点を基にした改善を書けるとなおよい) 優先順位順に番号を振る。1だけは絶対できると良い。 			
今日自分にかかるやさしい言葉・魔法の言葉			
スケッチジャーナル			
日記・メモ・反省・感想・内省			

✕フリースペース✕ ご褒美→

次のご褒美は 月 日です。頑張ろう！

今日の問題点	その改善策

✕今日の成功法則✕

原因(〇〇をしたら)→結果(〇〇になった！)

感謝・善行

◎

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉

✕フリースペース✕ ご褒美→

次のご褒美は 月 日です。頑張ろう！

今日の問題点	その改善策

✕今日の成功法則✕

原因(〇〇をしたら)→結果(〇〇になった！)

感謝・善行

◎

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉

✕フリースペース✕ ご褒美→

次のご褒美は 月 日です。頑張ろう！

今日の問題点	その改善策

✕今日の成功法則✕

原因(〇〇をしたら)→結果(〇〇になった！)

感謝・善行

◎

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉