

DAILY 年 月 日【 】天気

今月の目標 あと 日 朝の瞑想

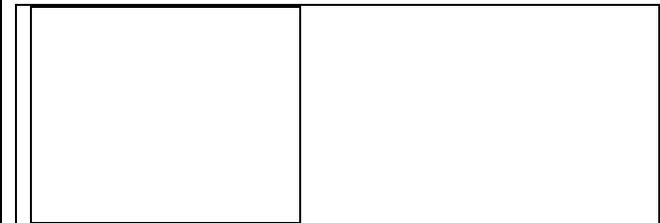
今週の目標 あと 日 夜の瞑想

今日自分にかけるやさしい言葉・魔法の言葉

目標を遂げるために、今日できたらいいこと

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ご褒美は ます！ 頑張ろう!!



日記・メモ・反省・内省等

DAILY 年 月 日【 】天気

今月の目標 あと 日 朝の瞑想

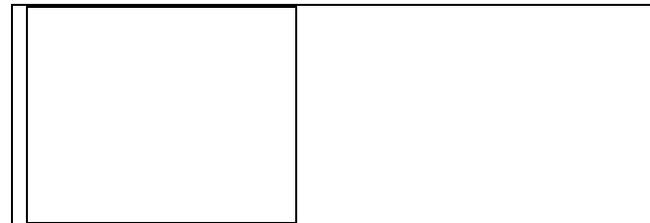
今週の目標 あと 日 夜の瞑想

今日自分にかけるやさしい言葉・魔法の言葉

目標を遂げるために、今日できたらいいこと

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ご褒美は ます！ 頑張ろう!!



日記・メモ・反省・内省等

DAILY 年 月 日【 】天気

今月の目標 あと 日 朝の瞑想

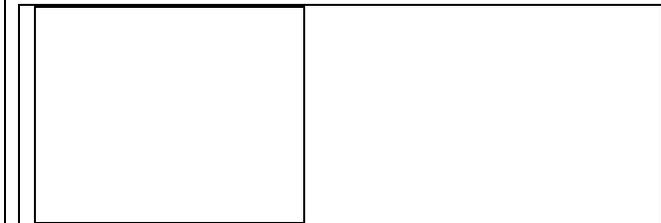
今週の目標 あと 日 夜の瞑想

今日自分にかけるやさしい言葉・魔法の言葉

目標を遂げるために、今日できたらいいこと

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ご褒美は ます！ 頑張ろう!!



日記・メモ・反省・内省等

| 午前予定 | 午前実際 | 午後予定 | 午後実際 |
|------|------|------|------|
| 0 | 0 | 12 | 12 |
| 1 | 1 | 13 | 13 |
| 2 | 2 | 14 | 14 |
| 3 | 3 | 15 | 15 |
| 4 | 4 | 16 | 16 |
| 5 | 5 | 17 | 17 |
| 6 | 6 | 18 | 18 |
| 7 | 7 | 19 | 19 |
| 8 | 8 | 20 | 20 |
| 9 | 9 | 21 | 21 |
| 10 | 10 | 22 | 22 |
| 11 | 11 | 23 | 23 |

| 午前予定 | 午前実際 | 午後予定 | 午後実際 |
|------|------|------|------|
| 0 | 0 | 12 | 12 |
| 1 | 1 | 13 | 13 |
| 2 | 2 | 14 | 14 |
| 3 | 3 | 15 | 15 |
| 4 | 4 | 16 | 16 |
| 5 | 5 | 17 | 17 |
| 6 | 6 | 18 | 18 |
| 7 | 7 | 19 | 19 |
| 8 | 8 | 20 | 20 |
| 9 | 9 | 21 | 21 |
| 10 | 10 | 22 | 22 |
| 11 | 11 | 23 | 23 |

| 午前予定 | 午前実際 | 午後予定 | 午後実際 |
|------|------|------|------|
| 0 | 0 | 12 | 12 |
| 1 | 1 | 13 | 13 |
| 2 | 2 | 14 | 14 |
| 3 | 3 | 15 | 15 |
| 4 | 4 | 16 | 16 |
| 5 | 5 | 17 | 17 |
| 6 | 6 | 18 | 18 |
| 7 | 7 | 19 | 19 |
| 8 | 8 | 20 | 20 |
| 9 | 9 | 21 | 21 |
| 10 | 10 | 22 | 22 |
| 11 | 11 | 23 | 23 |

今日の成功体験 ○○をしたら→○○になった！

今日見つけた課題 ・改善策
・

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉

感謝・行った善行

明日は・・・!!

今日の成功体験 ○○をしたら→○○になった！

今日見つけた課題 ・改善策
・

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉

感謝・行った善行

明日は・・・!!

今日の成功体験 ○○をしたら→○○になった！

今日見つけた課題 ・改善策
・

今日の自分をほめる言葉・なぐさめる言葉

感謝・行った善行

明日は・・・!!