20　/　/　(　)

一日の目標

レ	一日の行動・やりたいこと	優先度

瞑想・一日の言葉

20　/　/　(　)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 起床・準備 朝食 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 昼食 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 夕食 18
- 19
- 20
- シャワー 21
- 消灯・就寝 22
- メモ等 23

ハイライト

読書実践記録 No.

本の名前

実践すること

P

得たい効果

実践日 / /	効果感 -5~+5	気づき・一言メモ・etc

総合的評価・etc