

1 か月間の振り返り

月 日 ~ 月 日

今月あった出来事は何ですか？「事実」のみ書きましょう

Dotted lines for writing the events of the month.

嬉しかった、楽しかったことは何ですか？

気になったこと、悩んだことは何ですか？

Dotted lines for writing about happy events and things you were troubled by.

今月をまとめると、どんな1か月でしたか？

Dotted lines for summarizing the month.

今後、改善したいことはありますか？

再評価、再解釈したいことはありますか？

Dotted lines for writing about future improvements and re-evaluations.

今月の私から私への褒め言葉

今月の漢字

今月の私を勇気づける「優しい」言葉

Grid area for writing affirmations, a kanji character, and encouraging words.

1か月の目標設定

月 日 ~ 月 日

これから1か月の主な予定とメモ（前半）

これから1か月の主な予定とメモ（後半）

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

来月試してみたいことはありますか？また、それに関して最も行動抵抗性が低いものは何ですか？

1 実現できそうな願望と達成で得られる結果

2 ハードルを越える対策（もし…なら…する）

3 達成の妨げになりそうなハードル

4 予想される挫折ポイントと修正案

来月の自分のテーマ

来月の漢字

来月の自分へエール
