

年
月

毎日、5分間でその日にあなたが
できたことを1〜3つ書いてみよう!

Happy めがね

スツキリ ワクワク ハツラツ

Number めがね

時間 数値 習慣化

Person めがね

感謝 表情 行動



この一週間であなたが書いた左の「できたことメモ」の中から、
あなたが「これが一番いい!」というものを直感で1つ選んで書いてください。



今週のベスト
できたこと

MON

今日の「できたことメモ」

-
-
-

上の3種類の「めがね」と「レンズ」を使ってみてね!

TUE

今日の「できたことメモ」

-
-
-

メモしたら声に出して読んでみてね。

WED

今日の「できたことメモ」

-
-
-

今日は良い日だったね! 明日はもっと良くなるよ!

THU

今日の「できたことメモ」

-
-
-

どんな小さなことでもOK! 肩の力を抜いて書こう。

FRI

今日の「できたことメモ」

-
-
-

今日のあなたはこんなにできているんだよ。

SAT

今日の「できたことメモ」

-
-
-

気づき力が格段にアップ! 脱皮寸前!?

① 具体的に何があったの? 記憶をたどって、「いつ」「どこで」「だれと・だれに」「なにを」「どうやって」を書いてください。

② なぜそれができたの? それって本当にできたかな? 「これってなんでできたんだろう?」「そもそも、なぜやることになったの?」「その目的から見ると、できたといえる?」と自分に問いかけてみてください。

③ いま、素直にどう感じてる? あてはまるものを○で囲んで、気持ちを書いてください。(複数選択可)



うれしい



ほっとした



誇らしい



心配だ



びっくりした



悲しい



腹が立った

④ 明日からはどんな工夫をしてみる? まずは、すぐ明日からできるカンタンなことを書いてください。