

30日間 習慣トラッカー

最大8つの習慣を30日間。好きな日に始めて、最後に各行の合計を記入します。

開始日

この30日間のテーマ

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

凡例 チェック=できた – =予定なし 空欄=できなかった 青い線=週の区切り
上に開始日を書き、そこから数えます。カレンダーの月に限らず、どの30日間にも使えます。

うまくいったこと

次の30日間で変えてみること