

週間 習慣トラッカー

月曜始まり。始める前に、それぞれの習慣を行う日を決めましょう。

週の始まり

はじめる習慣

習慣 + 目標	月	火	水	木	金	土	日

凡例 チェック=できた – = 予定なし
空欄 = できなかった／未記録。時間（分）などの数値を書き込んでもOKです。

予定した日のふりかえり
今週の生活になじんだことは？ 妨げになったことは？

来週変えてみる小さなこと