

週間 習慣トラッカー

日曜始まり。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	日	月	火	水	木	金	土

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