



1日の終わりに  
「今日のできたこと」を  
3つ書く習慣を

月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



大切なのは、日常の何気ないことも「できた！」と、思考転換できる癖をつけていくことです。  
できていることに目を向けて「できた！」と捉える習慣をつくりましょう。



1日の終わりに  
「今日のできたこと」を  
3つ書く習慣を

月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



月 / 日



大切なのは、日常の何気ないことも「できた！」と、思考転換できる癖をつけていくことです。  
できていることに目を向けて「できた！」と捉える習慣をつくりましょう。



1日の終わりに  
「今日のできたこと」を  
3つ書く習慣を

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

月 / 日

- 
- 
- 

大切なのは、日常の何気ないことも「できた！」と、思考転換できる癖をつけていくことです。  
できていることに目を向けて「できた！」と捉える習慣をつくりましょう。