

日付:

マミートマツの「今日のいき方シート」

今日、私は	を決意した
-------	-------

活動リスト			
	活動の項目	具体的活動内容 (どのように)	進捗

行動記録 (結果の振り返りのために)	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

希望・人生の夢・目的 (実現したいこと、思い / どんな自分に成長したいか)

工夫やアイデア、思いついたこと、コンセプト

気づき報連相 (報告・連絡・相談事項のメモ)			

備忘メモ			

感謝・感動一行日記 (一日の良かったことや気づき、成長、信頼、改善など)

