



週末の振り返りページ

【Weekly Reflection - 自分を褒める時間】

■今週、一番気持ちよくできた天命行動は？

■続けたい習慣は？

■自分に一言メッセージを書くとしたら？

この習慣化シートの強み

- ・行動×感情×タイミングをセットにすることで、無理なく潜在意識に定着
- ・たった1週間でも「意識の質感」が変わる設計