

【1週間チャレンジ用】

日付	今日の天命の行動	得たい感情	トリガー (何の行動の後にやる?)	どこで?	実施日	一言メモ (気づき・感想など)

(例)

4/7(月) 10分読書 自分への信頼 歯磨きの後 ベッドの上 ○ スッと内容が入ってきた。朝からいい気分！

4/8(火) 深呼吸3回 心の静けさ コーヒーを入れた後 リビング △ 半分忘れたけど思い出して実施。気持ちいい。

資料ダウンロードは
こちらから➡

