


バレットジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

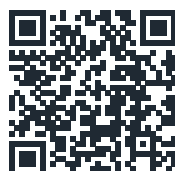
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、-はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか?具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)

日付: _____

今日のフォーカス (一文でー今日最も大切なことは何ですか?)

優先事項 (今日のトップ3タスク。3つしかできないとしたら、どれを選びますか?)

タスク (●はタスク、○は予定、- はメモに使いましょう。完了したものは取り消し線で)

出来事 (会議、予約、時間が決まっているイベント)

感謝 (今日、何に感謝していますか? 具体的に)

メモ (アイデア、考え、気づきー覚えておきたいことは何でも)