

---

# 起業家ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

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: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

売上: \_\_\_\_\_

経費: \_\_\_\_\_

新規顧客数: \_\_\_\_\_

集中スコア: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の成果 (成果を称えましょう—成約・機能リリース・好評価・あらゆる前進)

---

---

---

---

---

---

重要な意思決定 (今日下した重要な判断とその理由)

---

---

---

---

---

---

最大の課題 (今日最も難しかったこと—問題・挫折・困難な会話など)

---

---

---

---

---

---