


貯蓄ジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



トラッカー

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

貯蓄ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
貯蓄目標	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日の貯蓄額	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄合計	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄継続日数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
予算内に収まった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

メモ

貯蓄ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
貯蓄目標	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日の貯蓄額	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄合計	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄継続日数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
予算内に収まった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

メモ

貯蓄ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
貯蓄目標	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日の貯蓄額	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄合計	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄継続日数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
予算内に収まった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

メモ

貯蓄ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
貯蓄目標	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日の貯蓄額	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄合計	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄継続日数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
予算内に収まった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

メモ

貯蓄ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
貯蓄目標	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日の貯蓄額	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄合計	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
貯蓄継続日数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
予算内に収まった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

メモ
