


天気ジャーナル

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

天気ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
空の状態	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雲量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

天気ジャーナル

日付:

	月	火	水	木	金	土	日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
空の状態	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雲量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

天気ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
空の状態	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雲量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

天気ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
空の状態	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雲量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

天気ジャーナル

日付:

	月	火	水	木	金	土	日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
空の状態	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雲量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ
