

【振り返り】 前回から今回まで1か月の出来事（新しく始めたことに○）

ひと言でいうと、どういう1か月でしたか？

これまでの1か月の目標

進捗状況

理由



この1か月でよかったこと



この1か月でよくなかったこと

この1か月で頑張ったこと

この1か月で自分を褒める言葉

【これから】今回から次回まで1か月の主な予定（新しく始めることに○）

1か月注力すること（テーマ）

目標

アクションプラン

自分へのエール