

前回から今回まで1か月間の出来事

これまでの1か月の目標

進捗状況

理由

嬉しかったこと

腹立たしかったこと

悲しかったこと

楽しかったこと

人知れず頑張ったこと

自分を褒める言葉

今回から次回まで1か月の主な予定

1か月間注力すること

目標

アクションプラン

自分へのエール