

( )

することを決意した

行動記録 (どんなことを・だれと・どれだけ)		
time	main action	sub (email, bet, memo)
00:00		
01:00		
02:00		
03:00		
04:00		
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

タスクチェック (朝一番に未決タスクをバラバラと振り返り、新しいタスクを書き出そう)			
残り	未決タスク (できるだけ増やさない)	解決策 (書き出しながら同時に考える)	更新先日付

またまた強く心に想ったこと (行ってみたい街・学びたいこと・やっぱり実現したいこと)

今日ひらめいたアイデア (毎日ひとつは発想しよう! 日々トレーニングです)

企画のタイトルやアイデアのキーワードや走り書き。

連絡事項 (伝えたいこと・調べたいこと・確認すること・お願いすること・誰に何を)		

情報メモ (NEWS・雑誌名・書籍名・TV番組・WEB・映画・音楽・電話番号・雑学・数字・誕生日など)	

今日よかった出来事 (嬉しかったこと・楽しかったこと・明らか改善・達成したことなど)

〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等