

2024
手帳セラピー公式手帳

幸せおとりよせ 手帳

監修：手帳セラピスト
さとうめぐみ

SAMPLE



Daily Love Yourself!

毎日自分を愛そう！

この手帳をもっと使いこな
したい方におすすめ！
『書き方解説書』はこちらで
購入できます。



手帳の使い方を解説したワークショップを定期的開催しています。
最新情報はオフィシャルサイトからご覧ください。
さとうめぐみの個人レッスン(対面 or オンライン)も受付中。
オフィシャルサイト「CONTACT」からお問い合わせください。



<p>1 January</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>2 February</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				<p>3 March</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29																																																																																																																																				
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
				1	2	3																																																																																																																																	
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																	
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																	
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																	
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																	
<p>4 April</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<p>5 May</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>6 June</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30																																																																																																																																						
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																		
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
<p>7 July</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8 August</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>9 September</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
				1	2	3																																																																																																																																	
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																	
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																	
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																	
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
<p>10 October</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>11 November</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<p>12 December</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																		
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
				1	2	3																																																																																																																																	
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																	
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																	
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																	
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																		
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
31																																																																																																																																							

<p>1 January</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<p>2 February</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>3 March</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
		1	2	3	4	5																																																																																																																																	
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																			
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
31																																																																																																																																							
<p>4 April</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>5 May</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>6 June</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
<p>7 July</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>8 August</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>9 September</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
<p>10 October</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>11 November</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>12 December</p> <table border="1"> <tr><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	M	T	W	T	F	S	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	

○ 月変わり日……新しいことを始めるのに最適な日(新月の日・旧暦の一日) ※158 ページ参照

2024 Yearly Schedule

	1 January	2 February	3 March	4 April	5 May	6 June
1	M	T	F	M	W	S
2	T	F	S	T	T	S
3	W	S	S	W	F	M
4	T	S	M	T	S	T
5	F	M	T	F	S	W
6	S	T	W	S	M	T
7	S	W	T	S	T	F
8	M	T	F	M	W	S
9	T	F	S	T	T	S
10	W	S	S	W	F	M
11	T	S	M	T	S	T
12	F	M	T	F	S	W
13	S	T	W	S	M	T
14	S	W	T	S	T	F
15	M	T	F	M	W	S
16	T	F	S	T	T	S
17	W	S	S	W	F	M
18	T	S	M	T	S	T
19	F	M	T	F	S	W
20	S	T	W	S	M	T
21	S	W	T	S	T	F
22	M	T	F	M	W	S
23	T	F	S	T	T	S
24	W	S	S	W	F	M
25	T	S	M	T	S	T
26	F	M	T	F	S	W
27	S	T	W	S	M	T
28	S	W	T	S	T	F
29	M	T	F	M	W	S
30	T		S	T	T	S
31	W		S		F	S

● 新月 ○ 上弦 ○ 満月 ○ 下弦

1年間の仕事の流れを把握したり、プライベートのイベントや月例スケジュールを管理したりするのに便利です。
友人、家族などの誕生日をメモしてもよいでしょう。

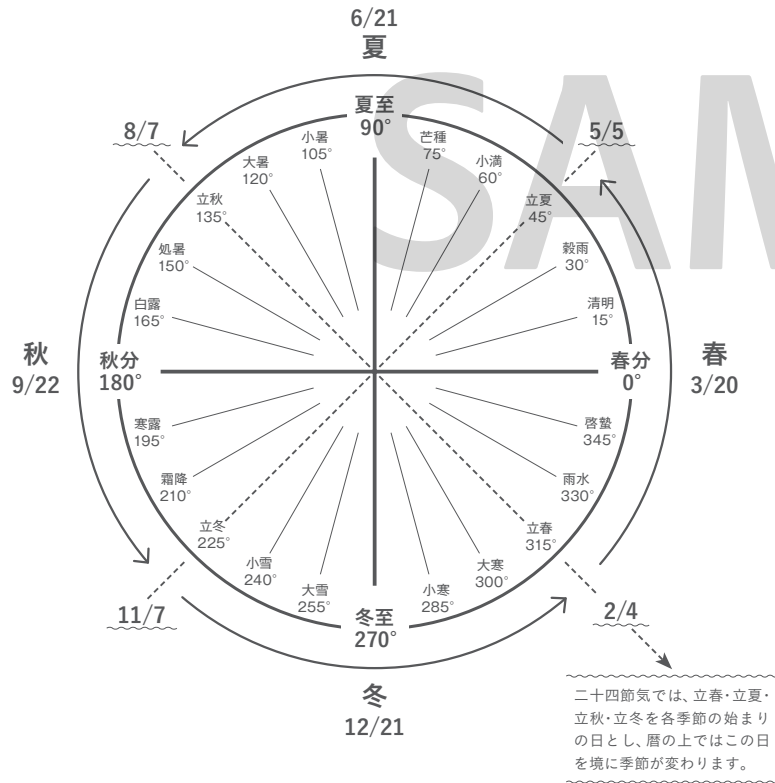
	7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December
1	M	T	S	T	F	S
2	T	F	M	W	S	M
3	W	S	T	T	S	T
4	T	S	W	F	M	W
5	F	M	T	S	T	T
6	S	T	F	S	W	F
7	S	W	S	M	T	S
8	M	T	S	T	F	S
9	T	F	M	W	S	M
10	W	S	T	T	S	T
11	T	S	W	F	M	W
12	F	M	T	S	T	T
13	S	T	F	S	W	F
14	S	W	S	M	T	S
15	M	T	S	T	F	S
16	T	F	M	W	S	M
17	W	S	T	T	S	T
18	T	S	W	F	M	W
19	F	M	T	S	T	T
20	S	T	F	S	W	F
21	S	W	S	M	T	S
22	M	T	S	T	F	S
23	T	F	M	W	S	M
24	W	S	T	T	S	T
25	T	S	W	F	M	W
26	F	M	T	S	T	T
27	S	T	F	S	W	F
28	S	W	S	M	T	S
29	M	T	S	T	F	S
30	T	F	M	W	S	M
31	W	S	T			T



太陽とシンクロする秘訣 二十四節気に親しもう！

二十四節気とは、旧暦で季節を正しく示すために考案された暦の上の基準点のこと。地球が太陽のまわりを1周する時間である1年（360度）を約15日（15度）ずつ24等分に分けて、移りゆく季節を知る目安としたこの二十四節気は、「季節を測る分度器」であり、1年を24の目盛で示した「1年時計の文字盤」なのです。

古の知恵「二十四節気」に親しむことで、季節を感じる心、追われるのではなく準備しながら季節を迎える感覚が自然と身についてくるでしょう。地球と太陽が作り出す文字盤をながめ、収穫の時を思い描いて手帳に「夢の種」を蒔けば、夢は太陽の光を受けて、すくすくと育つはずですよ。



※日付は2024年のものです

二十四節気それぞれの意味

「暦の上では……」と季節の変わり目に引用される二十四節気。15日ごとに移り変わる微妙な気候の変化を意識して過ごせば、自然とシンクロした実りある1年を過ごすことができます。上手に活用してみてください。

	二十四節気名	説明	日付	黄経
春	立春(りっしゅん)	春の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での春の始まり。	2/4	315°
	雨水(うすい)	雪が雨に変わり、雪解けが始まる時期。	2/19	330°
	啓蟄(けいちつ)	大地が温まり、冬眠していた虫が穴を出て動き始める時期。	3/5	345°
	春分(しゅんぶん)	昼夜の長さが同じになる日。太陽は真東から昇り、真西に沈む。	3/20	0°
	清明(せいめい)	世界が清く朗らかに見えるという意味。さまざまな花が咲く時期。	4/4	15°
	穀雨(こくう)	暖かい春の雨が穀物をうるおすという意味で、春雨の降る日が増える時期。	4/19	30°
夏	立夏(りっか)	夏の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での夏の始まり。	5/5	45°
	小満(しょうまん)	陽気が盛んとなり、草木が成長して生い茂る時期。	5/20	60°
	芒種(ぼうしゅ)	梅雨入り前で、稲や麦などの「芒」がある穀物の種を蒔く時期。	6/5	75°
	夏至(げし)	昼が1年で最も長い日。日の出と日の入りの方角が最も北寄りになる。	6/21	90°
	小暑(しょうしょ)	暑さがだんだんと厳しくなっていく、梅雨明けの時期。	7/6	105°
	大暑(たいしょ)	本格的な夏が到来し、暑さが最も厳しくなる時期。	7/22	120°
秋	立秋(りっしゅう)	秋の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での秋の始まり。	8/7	135°
	処暑(しよしょ)	暑さが峠を越えて、一段落する時期。	8/22	150°
	白露(はくろ)	秋の深まりとともに大気が冷え、草花に露が白く降りるようになる時期。	9/7	165°
	秋分(しゅうぶん)	昼夜の長さが同じになる日。太陽は真東から昇り、真西に沈む。	9/22	180°
	寒露(かんろ)	寒さが増し、草木に降りる露が冷たく感じられるようになる時期。	10/8	195°
	霜降(そうこう)	霜が降り始め、秋が終わりを告げる時期。	10/23	210°
冬	立冬(りっとう)	冬の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での冬の始まり。	11/7	225°
	小雪(しょうせつ)	小雪がちらつき始め、本格的な冬の到来を告げる時期。	11/22	240°
	大雪(たいせつ)	雪が大いに降り積もるようになる時期。	12/7	255°
	冬至(とうじ)	昼が1年で最も短い日。日の出と日の入りの方角が最も南寄りになる。	12/21	270°
	小寒(しょうかん)	寒さが最も厳しくなる時期の始まり。「寒」の入り。	1/5	285°
大寒(だいかん)	「寒」の真ん中あたり、寒さが最も厳しい時期。	1/20	300°	

※日付は2024年2月～2025年1月のものです

✦ 夢リスト ライフバージョン ✦

それぞれのカテゴリについて人生で実現したいこと、叶えたい夢を思いっくまま書きましょう。

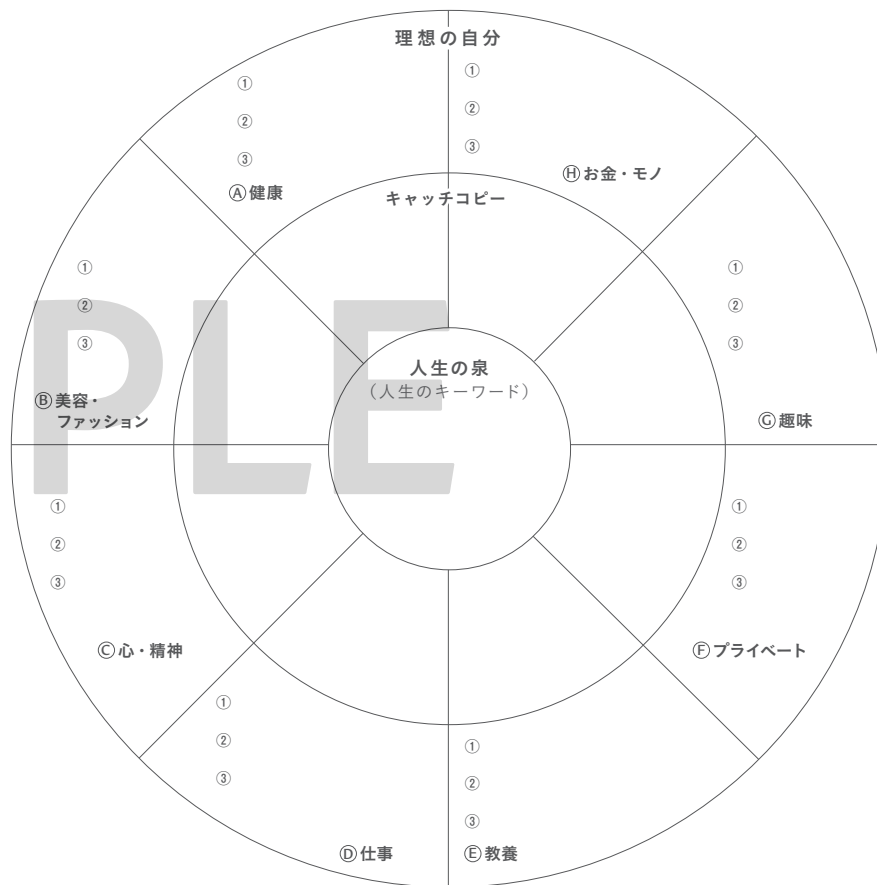
① 健康	期限	② お金・モノ	期限	③ 趣味	期限
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
④ 美容・ファッション	期限	氏名		⑤ プライベート	期限
・				・	
・				・	
・				・	
・				・	
・				・	
・				・	
⑥ 心・精神	期限	⑦ 仕事	期限	⑧ 教養	期限
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	

※『手帳は“完了形”で書く』収録のシートと配置が変わっています。ご注意ください。

✦ ライフ★リング ✦

左ページの「夢リスト」から、各カテゴリのベスト3を選んで転記。それぞれにキャッチコピーをつけましょう。

作成日 月 日



※叶ったら緑のマーカーで塗り、日付を書き込んで実現を実感しましょう！

✦ 8年未来年表 2024 ✦

「〇歳ではこうなっていたい」という理想の状態を書きましょう。

項目	理想の自分	期限	年開始時の私	2023年 叶ったこと・兆し	2024年 歳 (理想の自分)	2024年にやること
大切な人の年齢						
A ④健康	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
B ⑤美容・ファッション	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
C ⑥心・精神	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
D ⑦仕事	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
E ⑧教養	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
F ⑨プライベート	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
G ⑩趣味	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
H ⑪お金・モノ	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
貯金額	万円	万円	十 万円	万円	毎月 万円	

2025年 歳	2026年 歳	2027年 歳	2028年 歳	2029年 歳	2030年 歳	2031年 歳
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円

◆ 夢リスト2024 ◆

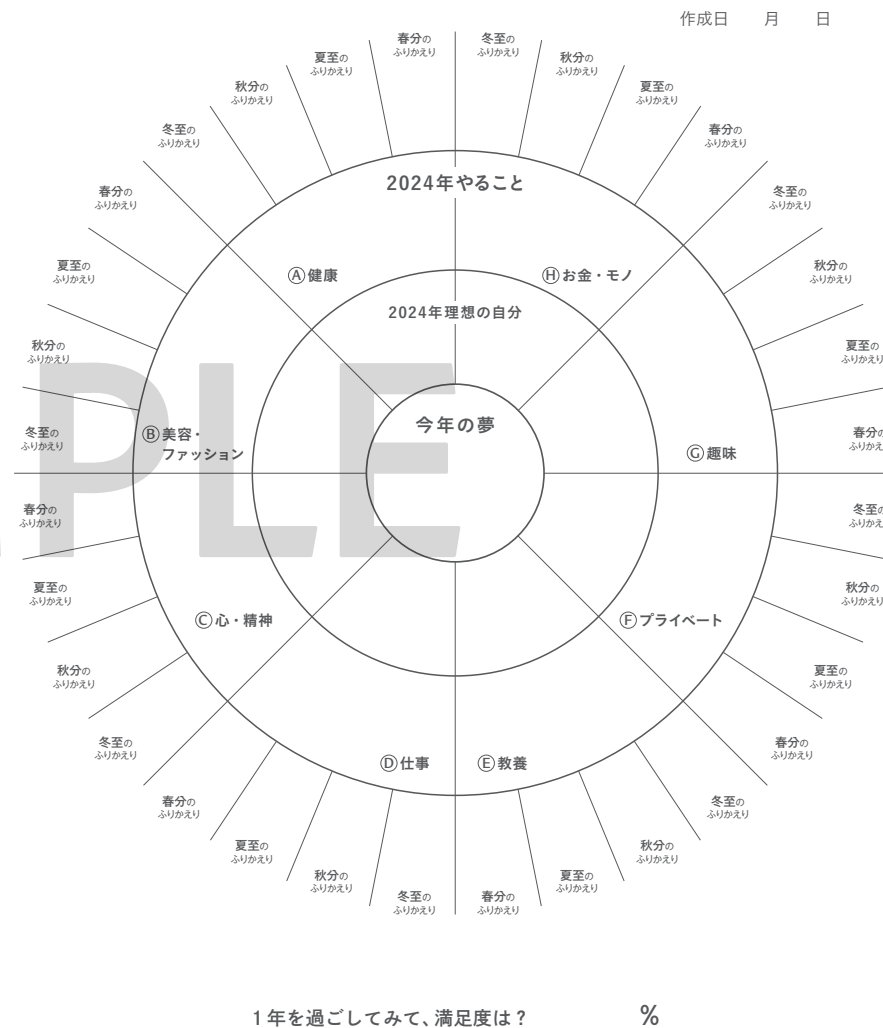
それぞれのカテゴリについて今年中に実現したいこと、叶えたい目標をできれば数値化して書きましょう。

(A) 健康	期限	(H) お金・モノ	期限	(G) 趣味	期限
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
(B) 美容・ファッション	期限	(F) プライベート		期限	
・		氏名 _____ の 夢リスト		・	
・				・	
・				・	
・				・	
・				・	
(C) 心・精神	期限	(D) 仕事	期限	(E) 教養	期限
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	
・		・		・	

※「今年やってみたいこと」のリストとして活用してもOK!

◆ イヤーリング・まる 2024 ◆

左ページの「夢リスト」から、各カテゴリのベスト1を選んで「2024年理想の自分」に転記し、「2024年やること」に実現するための行動を書きましょう。



✦ イヤープラン・しかく 2024 ✦

作成日 月 日

今年の夢…

※13 ページ「イヤーリング・まる」の「今年の夢」と同じ内容を書きます

	I 今月のテーマ	II 仕事 (青色のペンで記入)
(見本) 1月	<input type="checkbox"/> 年始も健康&元気に 過ごせる	<input type="checkbox"/> ① お得意先へ年始回り <input type="checkbox"/> ② 新年会 <input type="checkbox"/> ③
1月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
2月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
3月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
春分▶		
4月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
5月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
6月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
夏至▶		
7月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
8月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
9月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
秋分▶		
10月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
11月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
12月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
冬至▶		

「イヤープラン・しかく」は、毎月のテーマと仕事とプライベートの年間予定、予算を「見える化」して全体を把握するためのワークシートです。「今月のテーマ」は、それぞれの月のマンスリーページに転記しましょう。「今年の夢」とつながるテーマを毎月意識して過ごすことで、より充実感を得られるようになります。

III プライベート (緑色のペンで記入) ・ 予算と実費	IV メモ
<input type="checkbox"/> ① 初詣 5,000円 → 10,000円 <input type="checkbox"/> ② 温泉旅行 30,000円 → 25,000円 <input type="checkbox"/> ③	予算内で収まってほっとした。
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	

優先順位メモ

今年の夢・理想の自分…

※13 ページ「イヤリング・まる」の「今年の夢」もしくは「2024年の理想の自分」(A～Hいずれか)と同じ内容を書きます

優先順位	ステップ&取り組む理由	期限
(見本) ①	<input type="checkbox"/> カフェめぐりをしてオーナーの話を聞く(業界研究は大切だから)	5月
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

★「優先順位メモ」の書き方★

- 1 ▶まず、今年1年間で夢の実現のためにやる必要があることを「ステップ&取り組む理由」欄に書き出し、期限の目安を記入します。書き出して「見える化」することで、夢が現実に根を下ろします。
 - 2 ▶次に、「ステップ&取り組む理由」に優先順位をつけましょう。優先順位をつけたら、右ページの「夢実現★年間見取り図」に期限を転記して、実行する時期を考えて書き込んでください。
- ※コピーをとって活用し、どんどん実現させましょう。

★夢実現★年間見取り図★

実際に取り組む期間は→、準備期間は〰〰〰〰、期間が未定・不明な事項は予定の末尾に「?」をつけて記入。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
例	〰〰〰〰 → カフェめぐり											
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

✦ 理想実現12ヵ月プラン 2024 ✦

今年の夢…

※13 ページ「イヤリング・まる」の「今年の夢」と同じ内容を書きます

理想の自分に近づくためのToDoを「◯kg痩せる」「◯時間勉強する」など、数値化して書きましょう。

▼春分

2024年理想の自分	2024年やること	1月の プラン	2月の プラン	3月の プラン	4月の プラン	5月の プラン
A	㉠健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	㉡美容・ファッション	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	㉢心・精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	㉣仕事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	㉤教養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F	㉥プライベート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G	㉦趣味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H	㉧お金・モノ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

▼夏至

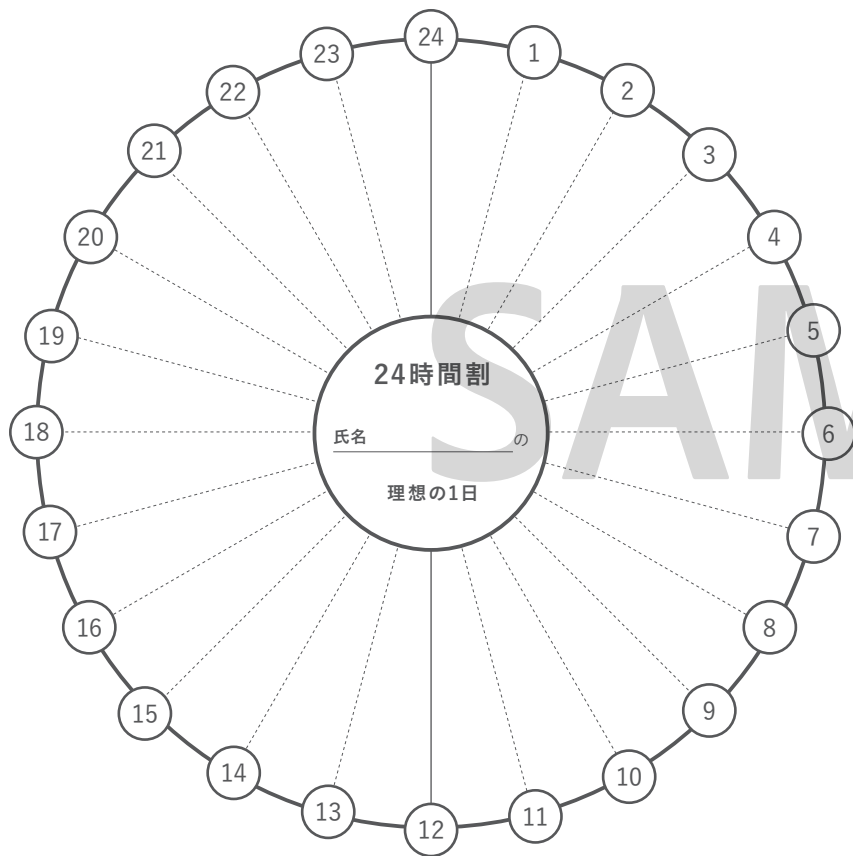
▼秋分

▼冬至

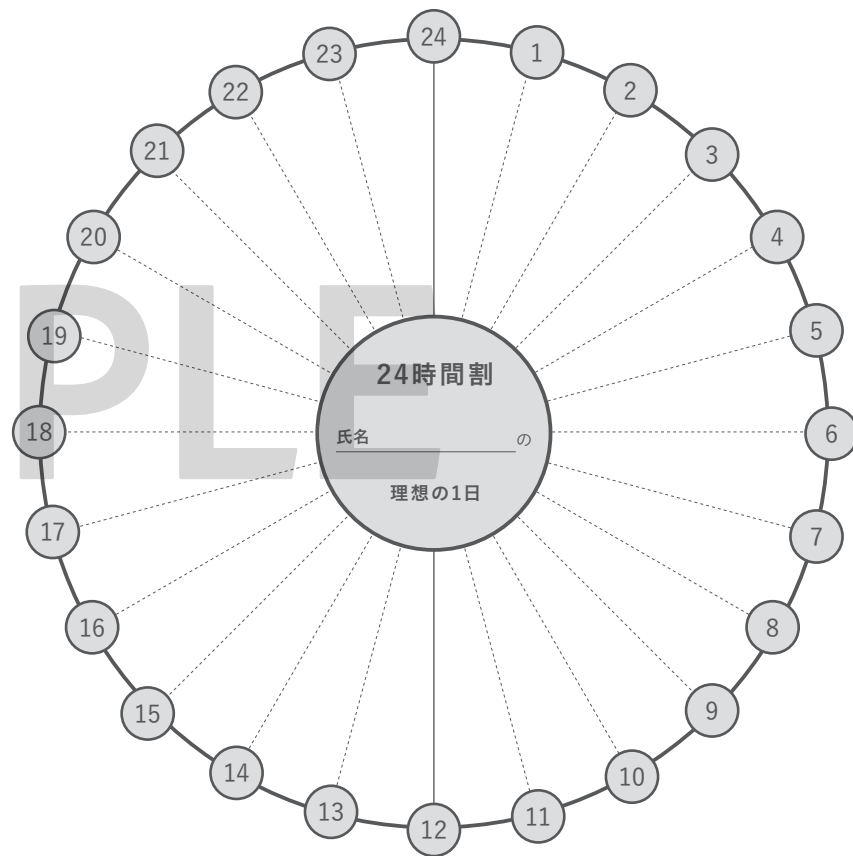
6月の プラン	7月の プラン	8月の プラン	9月の プラン	10月の プラン	11月の プラン	12月の プラン	達成率は? (%)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

「こんな1日を過ごしたい」という気持ちで、理想の24時間を計画してみましょう。
予定に合わせて5色ペンで色分けするのがポイント。

✦ 24時間 時間割 平日 ✦



✦ 24時間 時間割 休日 ✦



✦シンクロマップ ライフ★リングバージョン✦

✦シンクロマップ 2024✦

ここにシンクロマップ ライフ★リングバージョンの
縮小コピーまたは写真を貼りましょう

ここにシンクロマップ イヤーリング・まる 2024 バージョンの
縮小コピーまたは写真を貼りましょう

SAMPLE

1

January
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
1週のやれたらいいな	1 元日	2	3	4 ㊦	5	6 小寒	7
今週のふりかえり							
2週のやれたらいいな	8 成人の日	9	10	11 20:57 ㊦	12	13	14
今週のふりかえり							
3週のやれたらいいな	15	16	17	18 ㊦	19	20 大寒	21
今週のふりかえり							
4週のやれたらいいな	22	23	24	25	26 〇	27	28
今週のふりかえり							
5週のやれたらいいな	29	30	31	1	2	3	4
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

2

February
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
5週のやれたらいいな	29	30	31	1	2	3	4 立春
今週のふりかえり							
6週のやれたらいいな	5	6	7	8	9	10 7:59	11 建国記念の日
今週のふりかえり							
7週のやれたらいいな	12 振替休日	13	14	15	16	17	18
今週のふりかえり							
8週のやれたらいいな	19 雨水	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
今週のふりかえり							
9週のやれたらいいな	26	27	28	29	1	2	3
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

3

March
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
9週のやれたらいいな	26	27	28	29	1	2	3
今週のふりかえり							
10週のやれたらいいな	4 ●	5 啓蟄	6	7	8	9	10 18:00 ●
今週のふりかえり							
11週のやれたらいいな	11	12	13	14	15	16	17 ●
今週のふりかえり							
12週のやれたらいいな	18	19	20 春分 春分の日	21	22	23	24
□春分のふりかえり							
今週のふりかえり							
13週のやれたらいいな	25 ○	26	27	28	29	30	31
□月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

4

April
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
14週のやれたらいいな	1	2	3	4 清明	5	6	7
今週のふりかえり							
15週のやれたらいいな	8	9 3:21	10	11	12	13	14
今週のふりかえり							
16週のやれたらいいな	15	16	17	18	19 穀雨	20	21
今週のふりかえり							
17週のやれたらいいな	22	23	24	25	26	27	28
今週のふりかえり							
18週のやれたらいいな	29 昭和の日	30	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

5

May
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
18週のやれたらいいな	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 立夏 こどもの日
今週のふりかえり							
19週のやれたらいいな	6 振替休日	7	8 12:22	9	10	11	12
今週のふりかえり							
20週のやれたらいいな	13	14	15	16	17	18	19
今週のふりかえり							
21週のやれたらいいな	20 小満	21	22	23	24	25	26
今週のふりかえり							
22週のやれたらいいな	27	28	29	30	31	1	2
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

6

June
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
22週のやれたらいいな	27	28	29	30	31	1	2
今週のふりかえり							
23週のやれたらいいな	3	4	5 芒種	6 21:38 ●	7	8	9
今週のふりかえり							
24週のやれたらいいな	10	11	12	13	14 ㊦	15	16
今週のふりかえり							
25週のやれたらいいな	17	18	19	20	21 夏至	22 ○	23
□夏至のふりかえり							
今週のふりかえり							
26週のやれたらいいな	24	25	26	27	28	29 ㊦	30
□月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

7

July
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
27週のやれたらいいな	1	2	3	4	5	6 小暑 7:57 ●	7
今週のふりかえり							
28週のやれたらいいな	8	9	10	11	12	13	14 ●
今週のふりかえり							
29週のやれたらいいな	15 海の日	16	17	18	19	20	21 ○
今週のふりかえり							
30週のやれたらいいな	22 大暑	23	24	25	26	27	28 ●
今週のふりかえり							
31週のやれたらいいな	29	30	31	1	2	3	4
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

8

August
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
31週のやれたらいいな	29	30	31	1	2	3	4 20:13 ●
今週のふりかえり							
32週のやれたらいいな	5	6	7 立秋	8	9	10	11 山の日
今週のふりかえり							
33週のやれたらいいな	12 振替休日	13 ●	14	15	16	17	18
今週のふりかえり							
34週のやれたらいいな	19	20 ○	21	22 処暑	23	24	25
今週のふりかえり							
35週のやれたらいいな	26 ●	27	28	29	30	31	1
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

9

September
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
35週のやれたらいいな	26	27	28	29	30	31	1
今週のふりかえり							
36週のやれたらいいな	2	3 10:56 ●	4	5	6	7 白露	8
今週のふりかえり							
37週のやれたらいいな	9	10	11 ●	12	13	14	15
今週のふりかえり							
38週のやれたらいいな	16 敬老の日 <input type="checkbox"/> 秋分のふりかえり	17	18 ○	19	20	21	22 秋分 秋分の日
今週のふりかえり							
39週のやれたらいいな	23 振替休日	24	25 ●	26	27	28	29
今週のふりかえり							
40週のやれたらいいな	30	1	今月のふりかえり				
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							

10

October
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
40週のやれたらいいな	30	1	2	3 3:49 ●	4	5	6
今週のふりかえり							
41週のやれたらいいな	7	8 寒露	9	10	11 ☾	12	13
今週のふりかえり							
42週のやれたらいいな	14 スポーツの日	15	16	17 ☽	18	19	20
今週のふりかえり							
43週のやれたらいいな	21	22	23 霜降	24 ☾	25	26	27
今週のふりかえり							
44週のやれたらいいな	28	29	30	31	1	2	3
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

11

November
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
44週のやれたらいいな	28	29	30	31	1 21:47 ●	2	3 文化の日
今週のふりかえり							
45週のやれたらいいな	4 振替休日	5	6	7 立冬	8	9 ●	10
今週のふりかえり							
46週のやれたらいいな	11	12	13	14	15	16 ○	17
今週のふりかえり							
47週のやれたらいいな	18	19	20	21	22 小雪	23 勤労感謝の日 ●	24
今週のふりかえり							
48週のやれたらいいな	25	26	27	28	29	30	1
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム							
今週のふりかえり							

今月のふりかえり

12

December
2024

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-

-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
48週のやれたらいいな	25	26	27	28	29	30	1 15:21 ●
今週のふりかえり							
49週のやれたらいいな	2	3	4	5	6	7 大雪	8
今週のふりかえり							
50週のやれたらいいな	9 ●	10	11	12	13	14	15 ○
今週のふりかえり							
51週のやれたらいいな	16	17	18	19	20	21 冬至	22
□冬至のふりかえり							
今週のふりかえり							
52週のやれたらいいな	23 ●	24	25	26	27	28	29
今週のふりかえり							
53週のやれたらいいな	30	31 7:27 ●	今月のふりかえり				
□月末手帳タイム							

1 January 1週	1 Monday 月 <small>1-365</small>	2 Tuesday 火 <small>2-364</small>	3 Wednesday 水 <small>3-363</small>	4 Thursday 木 <small>4-362</small>	5 Friday 金 <small>5-361</small>	6 Saturday 土 <small>6-360</small>	7 Sunday 日 <small>7-359</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1 January 2週	8 Monday 月 8-358	9 Tuesday 火 9-357	10 Wednesday 水 10-356
1週間未来宣言!			
夢への行動			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること			
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと			
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ			
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)			

11 Thursday 木 11-355	12 Friday 金 12-354	13 Saturday 土 13-353	14 Sunday 日 14-352
1週間未来宣言!			
夢への行動			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること			
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと			
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ			
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)			

1 January 3週	15 Monday 月 15-351	16 Tuesday 火 16-350	17 Wednesday 水 17-349	18 Thursday 木 18-348	19 Friday 金 19-347	20 Saturday 土 20-346	21 Sunday 日 21-345
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1 January 4週	22 Monday 月 22-344	23 Tuesday 火 23-343	24 Wednesday 水 24-342	25 Thursday 木 25-341	26 Friday 金 26-340	27 Saturday 土 27-339	28 Sunday 日 28-338
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1/2 5週 29 Monday 月 29-337 30 Tuesday 火 30-336 31 Wednesday 水 31-335

1 Thursday 木 32-334 2 Friday 金 33-333 3 Saturday 土 34-332 4 Sunday 日 35-331

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

1

2024

2

2024

2 February 6週 5 Monday 月 36-330 6 Tuesday 火 37-329 7 Wednesday 水 38-328

8 Thursday 木 39-327 9 Friday 金 40-326 10 Saturday 土 41-325 11 Sunday 日 42-324

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

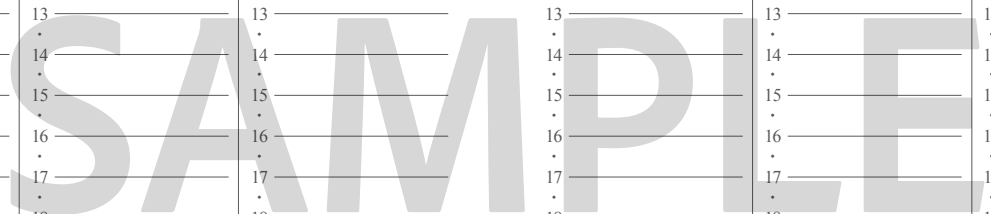
●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)



2 February 8週	19 Monday 月 50-316	20 Tuesday 火 51-315	21 Wednesday 水 52-314	22 Thursday 木 53-313	23 Friday 金 54-312	24 Saturday 土 55-311	25 Sunday 日 56-310	
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	
今週やりたいこと	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの) ----- ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	
● ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

SAMPLE

2/3 9週 26 Monday 月 57-309 27 Tuesday 火 58-308 28 Wednesday 水 59-307 29 Thursday 木 60-306 1 Friday 金 61-305 2 Saturday 土 62-304 3 Sunday 日 63-303

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____

今週やりたいこと

- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____

●ハッピーマイレージ
 豊かさのギフト
 (もらったもの)
 ハッピーギフト
 (嬉しかったこと)

●プチ内観
 (行動/結果/学び)

SAMPLE

2
2024
3
2024

3 March 10週 4 Monday 月 64-302 5 Tuesday 火 65-301 6 Wednesday 水 66-300 7 Thursday 木 67-299 8 Friday 金 68-298 9 Saturday 土 69-297 10 Sunday 日 70-296

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動/結果/学び)

SAMPLE

3 March 11週 11 Monday 月 71-295 12 Tuesday 火 72-294 13 Wednesday 水 73-293 14 Thursday 木 74-292 15 Friday 金 75-291 16 Saturday 土 76-290 17 Sunday 日 77-289

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

- □
□

今週やりたいこと

- □
□

ハッピーマイレージ
豊かさのギフト (もらったもの)
ハッピーギフト (嬉しかったこと)

プチ内観 (行動/結果/学び)

SAMPLE

3 March 12週 18 Monday 月 78-288 19 Tuesday 火 79-287 20 Wednesday 水 80-286 21 Thursday 木 81-285 22 Friday 金 82-284 23 Saturday 土 83-283 24 Sunday 日 84-282

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

-
-
-

今週やりたいこと

-
-
-

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動/結果/学び)

SAMPLE

3 March 13週 25 Monday 月 85-281 26 Tuesday 火 86-280 27 Wednesday 水 87-279 28 Thursday 木 88-278 29 Friday 金 89-277 30 Saturday 土 90-276 31 Sunday 日 91-275

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____

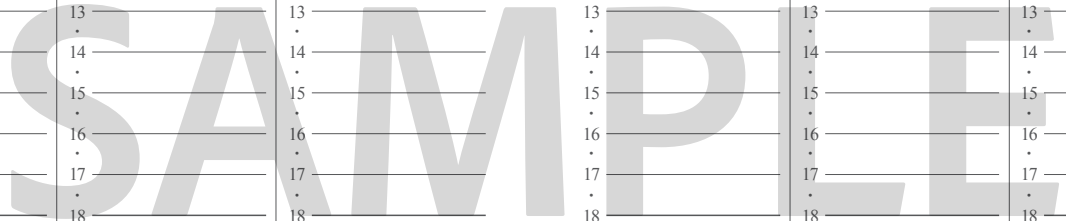
今週やりたいこと

- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____

☉ハッピーマイレージ
 豊かさのギフト
 (もらったもの)

ハッピーギフト
 (嬉しかったこと)

☉プチ内観
 (行動/結果/学び)



4 April 14週 1 Monday 月 92-274 2 Tuesday 火 93-273 3 Wednesday 水 94-272 4 Thursday 木 95-271 5 Friday 金 96-270 6 Saturday 土 97-269 7 Sunday 日 98-268

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

-
-
-

今週やりたいこと

-
-
-

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動/結果/学び)

SAMPLE

4 April 15週 8 Monday 月 99-267 9 Tuesday 火 100-266 10 Wednesday 水 101-265 11 Thursday 木 102-264 12 Friday 金 103-263 13 Saturday 土 104-262 14 Sunday 日 105-261

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

-
-
-

今週やりたいこと

-
-
-

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)
ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動/結果/学び)

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4 April 16週 15 Monday 月 106-260 16 Tuesday 火 107-259 17 Wednesday 水 108-258 18 Thursday 木 109-257 19 Friday 金 110-256 20 Saturday 土 111-255 21 Sunday 日 112-254

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動/結果/学び)

SAMPLE

4 April 17週 22 Monday 月 113-253 23 Tuesday 火 114-252 24 Wednesday 水 115-251 25 Thursday 木 116-250 26 Friday 金 117-249 27 Saturday 土 118-248 28 Sunday 日 119-247

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動/結果/学び)

6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24

6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SAMPLE

4/5 18週 29 Monday 月 120-246 30 Tuesday 火 121-245 1 Wednesday 水 122-244 2 Thursday 木 123-243 3 Friday 金 124-242 4 Saturday 土 125-241 5 Sunday 日 126-240

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____

今週やりたいこと

<input type="checkbox"/>	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____
	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____	. _____
	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

●プチ内観
(行動/結果/学び)

4
2024
5
2024

SAMPLE

5 May 19週 6 Monday 月 127-239 7 Tuesday 火 128-238 8 Wednesday 水 129-237 9 Thursday 木 130-236 10 Friday 金 131-235 11 Saturday 土 132-234 12 Sunday 日 133-233

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

-
-
-

今週やりたいこと

-
-
-

●ハッピーマイルージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動/結果/学び)

SAMPLE

5 May 20週 13 Monday 月 134-232 14 Tuesday 火 135-231 15 Wednesday 水 136-230 16 Thursday 木 137-229 17 Friday 金 138-228 18 Saturday 土 139-227 19 Sunday 日 140-226

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動/結果/学び)

SAMPLE

5 May 21週 20 Monday 月 141-225 21 Tuesday 火 142-224 22 Wednesday 水 143-223 23 Thursday 木 144-222 24 Friday 金 145-221 25 Saturday 土 146-220 26 Sunday 日 147-219

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイルージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動/結果/学び)

Table with 8 columns (days 20-26) and 24 rows (days 6-24). Each cell contains a horizontal line for writing. A large 'SAMPLE' watermark is overlaid across the center.

5/6 22週 27 Monday 月 148-218 28 Tuesday 火 149-217 29 Wednesday 水 150-216 30 Thursday 木 151-215 31 Friday 金 152-214 1 Saturday 土 153-213 2 Sunday 日 154-212

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

Grid for daily tasks with checkboxes and lines for notes. Includes a large 'SAMPLE' watermark.

今週やりたいこと

● ハッピーマイルージ
豊かさのギフト (もらったもの)
ハッピーギフト (嬉しかったこと)

● プチ内観 (行動/結果/学び)

5 2024
6 2024

6 June 23週 3 Monday 月 155-211 4 Tuesday 火 156-210 5 Wednesday 水 157-209

6 Thursday 木 158-208 7 Friday 金 159-207 8 Saturday 土 160-206 9 Sunday 日 161-205

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

6 June 24週	10 Monday 月 162-204	11 Tuesday 火 163-203	12 Wednesday 水 164-202	13 Thursday 木 165-201	14 Friday 金 166-200	15 Saturday 土 167-199	16 Sunday 日 168-198
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

6 June 25週	17 Monday 月 169-197	18 Tuesday 火 170-196	19 Wednesday 水 171-195	20 Thursday 木 172-194	21 Friday 金 173-193	22 Saturday 土 174-192	23 Sunday 日 175-191
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

6 June 26週	24 Monday 月 176-190	25 Tuesday 火 177-189	26 Wednesday 水 178-188	27 Thursday 木 179-187	28 Friday 金 180-186	29 Saturday 土 181-185	30 Sunday 日 182-184
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

7 July 27週	1 Monday 月 183-183	2 Tuesday 火 184-182	3 Wednesday 水 185-181	4 Thursday 木 186-180	5 Friday 金 187-179	6 Saturday 土 188-178	7 Sunday 日 189-177
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト <small>(もらったもの)</small>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● ハッピーギフト <small>(嬉しかったこと)</small>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● ブチ内観 <small>(行動 / 結果 / 学び)</small>							

SAMPLE

7 July 28週	8 Monday 月 190-176	9 Tuesday 火 191-175	10 Wednesday 水 192-174	11 Thursday 木 193-173	12 Friday 金 194-172	13 Saturday 土 195-171	14 Sunday 日 196-170
1週間未来宣言!							
夢への行動				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

7 July 29週	15 Monday 月 197-169	16 Tuesday 火 198-168	17 Wednesday 水 199-167	18 Thursday 木 200-166	19 Friday 金 201-165	20 Saturday 土 202-164	21 Sunday 日 203-163
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
<input type="checkbox"/>	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
<input type="checkbox"/>	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____
	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____
	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____
	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____
●ハッピーマイレージ							
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○	○	○	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡	♡	♡	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

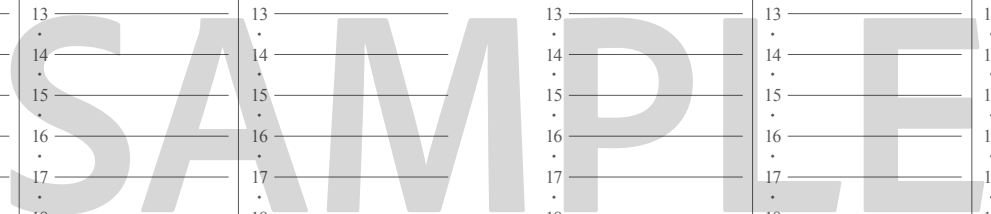
豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

6 _____ 6 _____ 6 _____
.
7 _____ 7 _____ 7 _____
.
8 _____ 8 _____ 8 _____
.
9 _____ 9 _____ 9 _____
.
10 _____ 10 _____ 10 _____
.
11 _____ 11 _____ 11 _____
.
12 _____ 12 _____ 12 _____
.
13 _____ 13 _____ 13 _____
.
14 _____ 14 _____ 14 _____
.
15 _____ 15 _____ 15 _____
.
16 _____ 16 _____ 16 _____
.
17 _____ 17 _____ 17 _____
.
18 _____ 18 _____ 18 _____
.
19 _____ 19 _____ 19 _____
.
20 _____ 20 _____ 20 _____
.
21 _____ 21 _____ 21 _____
.
22 _____ 22 _____ 22 _____
.
23 _____ 23 _____ 23 _____
.
24 _____ 24 _____ 24 _____

6 _____ 6 _____ 6 _____ 6 _____
.
7 _____ 7 _____ 7 _____ 7 _____
.
8 _____ 8 _____ 8 _____ 8 _____
.
9 _____ 9 _____ 9 _____ 9 _____
.
10 _____ 10 _____ 10 _____ 10 _____
.
11 _____ 11 _____ 11 _____ 11 _____
.
12 _____ 12 _____ 12 _____ 12 _____
.
13 _____ 13 _____ 13 _____ 13 _____
.
14 _____ 14 _____ 14 _____ 14 _____
.
15 _____ 15 _____ 15 _____ 15 _____
.
16 _____ 16 _____ 16 _____ 16 _____
.
17 _____ 17 _____ 17 _____ 17 _____
.
18 _____ 18 _____ 18 _____ 18 _____
.
19 _____ 19 _____ 19 _____ 19 _____
.
20 _____ 20 _____ 20 _____ 20 _____
.
21 _____ 21 _____ 21 _____ 21 _____
.
22 _____ 22 _____ 22 _____ 22 _____
.
23 _____ 23 _____ 23 _____ 23 _____
.
24 _____ 24 _____ 24 _____ 24 _____



7/8

31週

29 Monday 月 211-155

30 Tuesday 火 212-154

31 Wednesday 水 213-153

1 Thursday 木 214-152

2 Friday 金 215-151

3 Saturday 土 216-150

4 Sunday 日 217-149

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24

6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24

SAMPLE

7

2024

8

2024

8 August 32週 5 Monday 月 218-148 6 Tuesday 火 219-147 7 Wednesday 水 220-146

8 Thursday 木 221-145 9 Friday 金 222-144 10 Saturday 土 223-143 11 Sunday 日 224-142

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

●プチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

8 August 33週	12 Monday 月 225-141	13 Tuesday 火 226-140	14 Wednesday 水 227-139	15 Thursday 木 228-138	16 Friday 金 229-137	17 Saturday 土 230-136	18 Sunday 日 231-135
1週間未来宣言!							
夢への行動							
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
<input type="checkbox"/>	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
<input type="checkbox"/>	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____
	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____
	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____
	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____
●ハッピーマイレージ							
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○	○	○	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡	♡	♡	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

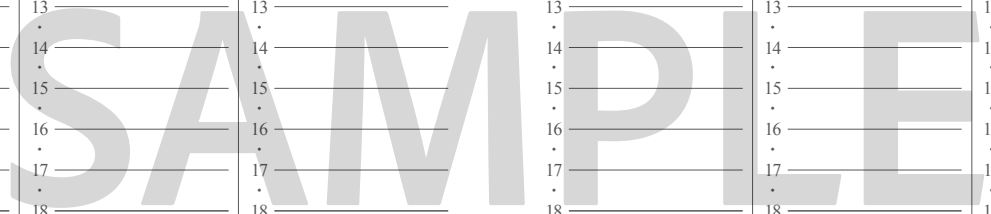
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____

今週やりたいこと

- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____

●ハッピーマイレージ
 豊かさのギフト
 (もらったもの)
 ハッピーギフト
 (嬉しかったこと)

●プチ内観
 (行動 / 結果 / 学び)



8/9

35週

26 Monday 月 239-127

27 Tuesday 火 240-128

28 Wednesday 水 241-125

29 Thursday 木 242-124

30 Friday 金 243-123

31 Saturday 土 244-122

1 Sunday 日 245-121

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

9 September 36週	2 Monday 月 246-120	3 Tuesday 火 247-119	4 Wednesday 水 248-118	5 Thursday 木 249-117	6 Friday 金 250-116	7 Saturday 土 251-115	8 Sunday 日 252-114
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

9 September 37週	9 Monday 月 <small>253-113</small>	10 Tuesday 火 <small>254-112</small>	11 Wednesday 水 <small>255-111</small>	12 Thursday 木 <small>256-110</small>	13 Friday 金 <small>257-109</small>	14 Saturday 土 <small>258-108</small>	15 Sunday 日 <small>259-107</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

9 September 38週	16 Monday 月 <small>260-106</small>	17 Tuesday 火 <small>261-105</small>	18 Wednesday 水 <small>262-104</small>	19 Thursday 木 <small>263-103</small>	20 Friday 金 <small>264-102</small>	21 Saturday 土 <small>265-101</small>	22 Sunday 日 <small>266-100</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと							
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

9 September 39週	23 Monday 月 <small>267-99</small>	24 Tuesday 火 <small>268-98</small>	25 Wednesday 水 <small>269-97</small>	26 Thursday 木 <small>270-96</small>	27 Friday 金 <small>271-95</small>	28 Saturday 土 <small>272-94</small>	29 Sunday 日 <small>273-93</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動							
今週やること							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

9/10	40週 30 Monday 月 <small>274-92</small>	1 Tuesday 火 <small>275-91</small>	2 Wednesday 水 <small>276-90</small>	3 Thursday 木 <small>277-89</small>	4 Friday 金 <small>278-88</small>	5 Saturday 土 <small>279-87</small>	6 Sunday 日 <small>280-86</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 _____ . <input type="checkbox"/> 7 _____ . <input type="checkbox"/> 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	
今週やりたいこと	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの) ----- ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
● ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

○

♡

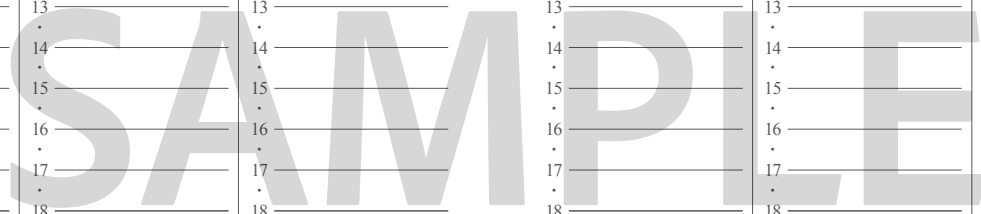
○

♡

○

♡

●プチ内観
(行動 / 結果 / 学び)



10 October 42週	14 Monday 月 288-78	15 Tuesday 火 289-77	16 Wednesday 水 290-76	17 Thursday 木 291-75	18 Friday 金 292-74	19 Saturday 土 293-73	20 Sunday 日 294-72
1週間未来宣言!							
夢への行動							
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
<input type="checkbox"/>	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
<input type="checkbox"/>	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____
	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____
	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____
	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____
●ハッピーマイレージ							
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○	○	○	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡	♡	♡	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

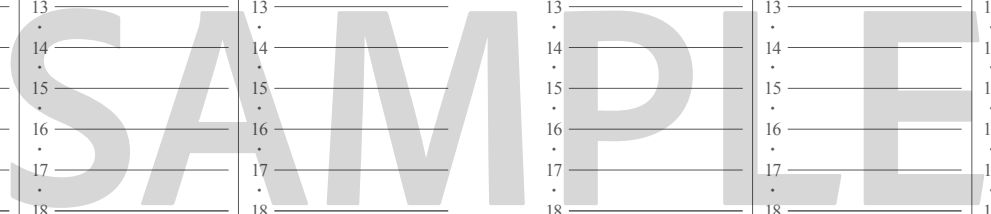
●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)



10/11	44週	28 Monday 月 <small>302-64</small>	29 Tuesday 火 <small>303-63</small>	30 Wednesday 水 <small>304-62</small>	31 Thursday 木 <small>305-61</small>	1 Friday 金 <small>306-60</small>	2 Saturday 土 <small>307-59</small>	3 Sunday 日 <small>308-58</small>
1週間未来宣言!								
夢への行動				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
<input type="checkbox"/>	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
<input type="checkbox"/>	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____	21 _____
	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____	22 _____
	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____	23 _____
	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____	24 _____
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

SAMPLE

11 November 45週	4 Monday 月 309-57	5 Tuesday 火 310-56	6 Wednesday 水 311-55	7 Thursday 木 312-54	8 Friday 金 313-53	9 Saturday 土 314-52	10 Sunday 日 315-51
1週間未来宣言!							
夢への行動							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
<input type="checkbox"/>	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .
	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .
	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .
	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .
	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
●ハッピーマイレージ							
	豊かさのギフト (もらったもの)	○	○	○	○	○	○
	ハッピーギフト (嬉しかったこと)	♡	♡	♡	♡	♡	♡
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

●ハッピーマイルージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

SAMPLE

11 November 47週	18 Monday 月 323-43	19 Tuesday 火 324-42	20 Wednesday 水 325-41	21 Thursday 木 326-40	22 Friday 金 327-39	23 Saturday 土 328-38	24 Sunday 日 329-37
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . <input type="checkbox"/> 8 _____ . 9 _____ . <input type="checkbox"/> 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . <input type="checkbox"/> 16 _____ . 17 _____ . <input type="checkbox"/> 18 _____ . 19 _____ . <input type="checkbox"/> 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	<input type="checkbox"/> 6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

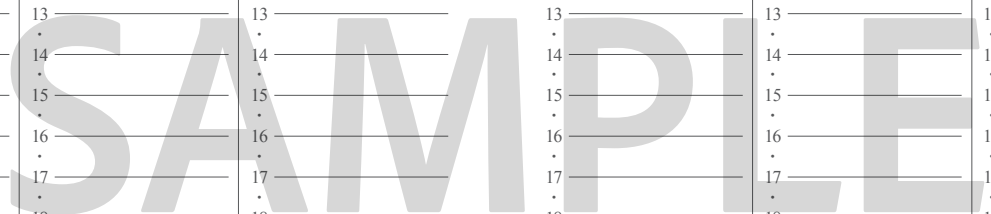
今週やりたいこと

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観
(行動 / 結果 / 学び)



12 December 49週	2 Monday 月 <small>337-29</small>	3 Tuesday 火 <small>338-28</small>	4 Wednesday 水 <small>339-27</small>	5 Thursday 木 <small>340-26</small>	6 Friday 金 <small>341-25</small>	7 Saturday 土 <small>342-24</small>	8 Sunday 日 <small>343-23</small>	
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 _____ . <input type="checkbox"/> 7 _____ . <input type="checkbox"/> 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . <input type="checkbox"/> 15 _____ . <input type="checkbox"/> 16 _____ . <input type="checkbox"/> 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	
今週やりたいこと	<input type="checkbox"/> 15 _____ . <input type="checkbox"/> 16 _____ . <input type="checkbox"/> 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____
● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの) ----- ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	
● ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

SAMPLE

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

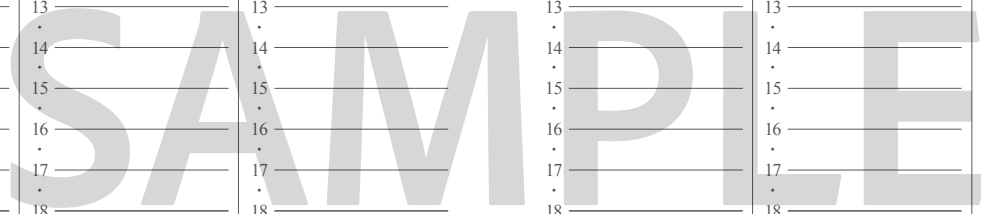
●ハッピーマイルージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)



12 December 51週	16 Monday 月 351-15	17 Tuesday 火 352-14	18 Wednesday 水 353-13	19 Thursday 木 354-12	20 Friday 金 355-11	21 Saturday 土 356-10	22 Sunday 日 357-9
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
今週やりたいこと	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

12 December 52週	23 Monday 月 <small>358-8</small>	24 Tuesday 火 <small>359-7</small>	25 Wednesday 水 <small>360-6</small>	26 Thursday 木 <small>361-5</small>	27 Friday 金 <small>362-4</small>	28 Saturday 土 <small>363-3</small>	29 Sunday 日 <small>364-2</small>
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること	<input type="checkbox"/> 6 _____ . <input type="checkbox"/> 7 _____ . <input type="checkbox"/> 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . <input type="checkbox"/> 15 _____ . <input type="checkbox"/> 16 _____ . <input type="checkbox"/> 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ . 15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	
今週やりたいこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの) ----- ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
● ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

SAMPLE

12/1 53週 30 Monday 月 365-1 31 Tuesday 火 366-0 1 Wednesday 水 1-364

2 Thursday 木 2-363 3 Friday 金 3-362 4 Saturday 土 4-361 5 Sunday 日 5-360

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

今週やりたいこと

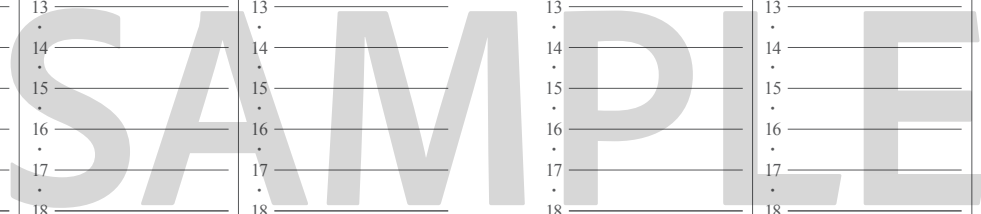
●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)

ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●プチ内観

(行動 / 結果 / 学び)



✦ ワクワクリスト ✦

「これやってみたい!」とひらめいたら、思い浮かんだ日付をつけて書き留めておきましょう。
 思いが現実のものになったら、叶った日付を書き込んで緑色のマーカーで塗りつぶします。

NO	日付	内容	叶った日
例	11/25	料理教室に通って、おせち料理を作れるようになる!	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

✦ はじめの一步 ✦

左ページ「ワクワククリスト」にあなたの思いを書き留めたら、
 それを実現するためのはじめの一步の行動をメモしておきましょう。

NO	行動
例	通ってみたい料理教室をリサーチする
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

✦ 欲しいもののリスト ✦

今年手に入れたいもの、いつか手に入れたいもの。「欲しいもの」を思うままに書き出してみましょう。
デザインや値段もできるだけ具体的に！ 手に入れたら、感謝を込めて値段と日付を記して。

NO	日付	品物	予算	実費	手に入れた日
例	11/25	白くて高級感のあるエナメル素材の財布	3万円	2万円	12/25
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

★欲しいもののリストを書いてみて、気づいたことは？

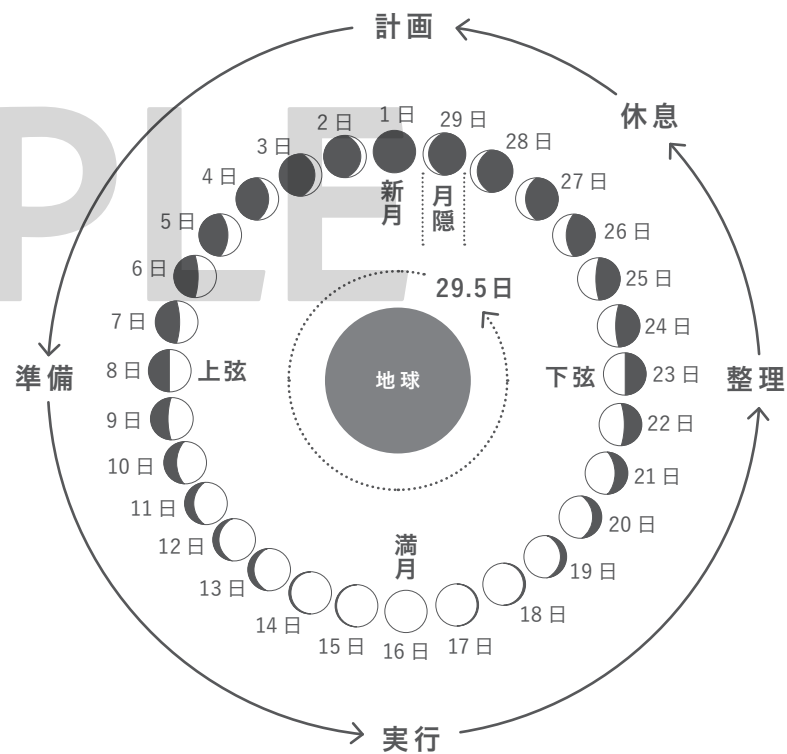
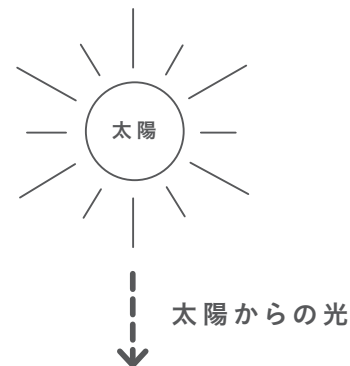
NO	日付	品物	予算	実費	手に入れた日
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					



月とシンクロして願いを叶える！

月・太陽・地球の3つがそれぞれ調和をとりながら位置を変えることで生まれる月の満ち欠け。この月の満ち欠けは、私たちの心と体に少なからず影響を与えているといいます。約29.5日の周期で満ち欠けを繰り返す月は、「始まりと終わりの循環」を知らせてくれる宇宙のカレンダー。2024年は夜空を見上げ、月齢を意識して生活してみませんか？

新月は「計画」、上弦の月は「準備」、満月は「実行」、下弦の月は「整理」、そして月隠は「休息」と、月とシンクロして暮らすことで、毎日の生活がよりスムーズになり、「夢への行動」や物事を進めるタイミングも自然と計れるようになってきます。



旧暦では、
毎月新月の日（朔）が
ついたち
一日です

- 毎月一日 新月
- 毎月八日前後 上弦の月
- 毎月十五日前後 満月
- 毎月二十三日前後 下弦の月
- 毎月二十九日前後 月隠

- 新月** } その名の通り新しいことを始めるのにふさわしい日。160ページの「新月のお願い」や計画など、心の奥底にある思いを手帳に書き出してみましょう。
- 上弦の月** } 新月に立てた計画が動き始めるとき。満月に向けて準備を整え、行動を起こしましょう。
- 満月** } 新月で始めた物事の実りのかたちが見えるとき。衝動を良質なエネルギーに変えて積極的に活動しましょう。別冊「幸せおとりよせ手帳の書き方」26ページの「満月のおまじない」を行うと金運がUPします。また、叶った「新月のお願い」、叶いそうな「兆し」があるかどうかチェックしましょう。
- 下弦の月** } 満月を経て実った現実を収穫し、整理していくとき。落ち着いた心でひと月のサイクルをふりかえり、翌月につなげていきましょう。
- 月隠** } ひと月のサイクルを終え、新たなサイクルを始めるための休息のとき。しっかり物事を終わらせ、十分な睡眠・休息をとることで次なる力を蓄えましょう。

✦ 新月のお願い記入シート ✦

✦ やぎ座の新月

2024年1月11日 20:57

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆先取りの感謝の言葉

✦ うお座の新月

2024年3月10日 18:00

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆先取りの感謝の言葉

✦ みずがめ座の新月

2024年2月10日 7:59

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆先取りの感謝の言葉

✦ おひつじ座の新月

2024年4月9日 3:21

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆先取りの感謝の言葉

おうし座の新月

2024年5月8日 12:22

Lined writing area for the first zodiac sign.

☆先取りの感謝の言葉

かに座の新月

2024年7月6日 7:57

Lined writing area for the second zodiac sign.

☆先取りの感謝の言葉

ふたご座の新月

2024年6月6日 21:38

Lined writing area for the third zodiac sign.

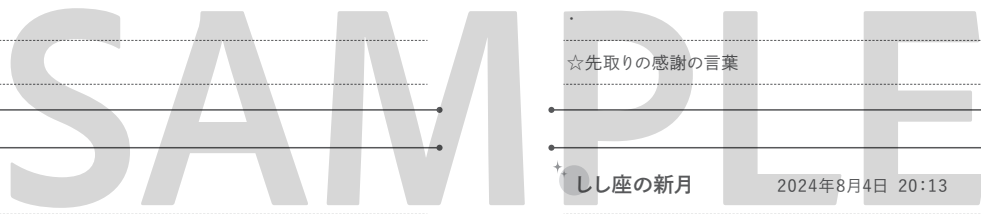
☆先取りの感謝の言葉

しし座の新月

2024年8月4日 20:13

Lined writing area for the fourth zodiac sign.

☆先取りの感謝の言葉



おとめ座の新月

2024年9月3日 10:56

Lined writing area for the first journal entry.

☆先取りの感謝の言葉

さそり座の新月

2024年11月1日 21:47

Lined writing area for the second journal entry.

☆先取りの感謝の言葉

てんびん座の新月

2024年10月3日 3:49

Lined writing area for the third journal entry.

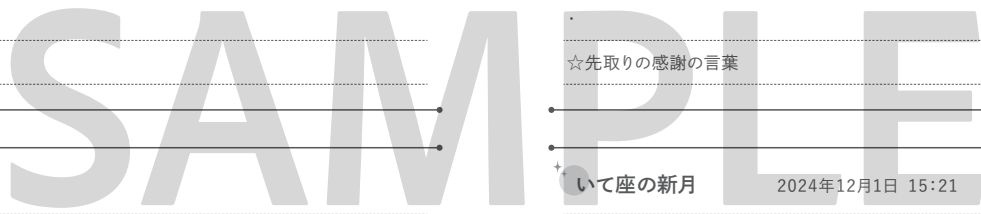
☆先取りの感謝の言葉

いて座の新月

2024年12月1日 15:21

Lined writing area for the fourth journal entry.

☆先取りの感謝の言葉



やぎ座の新月

2024年12月31日 7:27

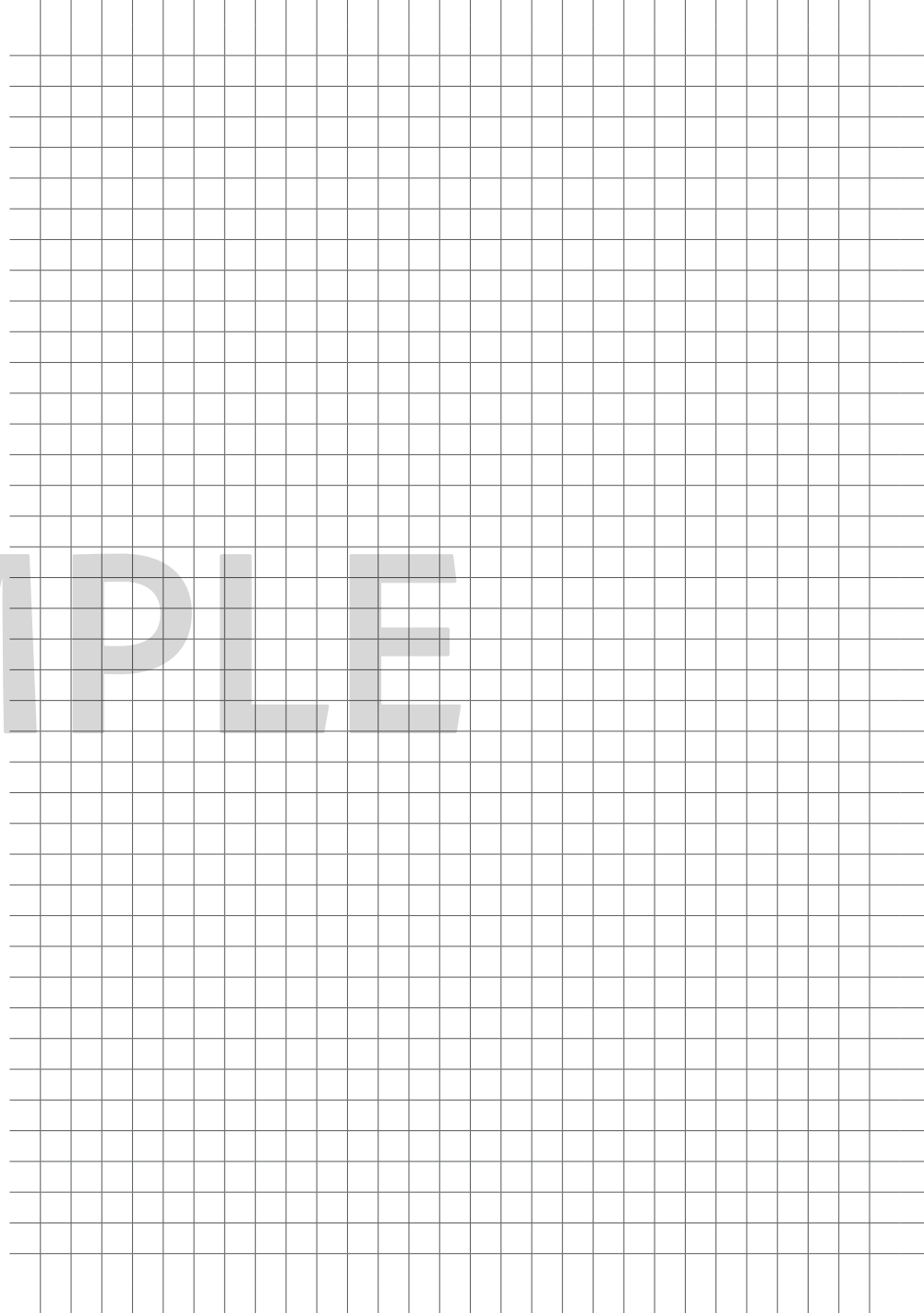
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

☆先取りの感謝の言葉

Memo

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

SAMPLE



SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

★ 2024年のふりかえり ★

2024年の終わりに、13ページの「イヤリング・**④**」に書いたA～Hの項目について、
できたこと・できなかったこと（改善ポイント）をまとめてみましょう。

18～19ページ「理想実現12ヵ月プラン」を作成した人は、「達成率（%）」を転記します。

		達成率(%)	できたこと・できなかったこと
A	健康		
B	美容・ファッション		
C	心・精神		
D	仕事		SAMPLE
E	教養		
F	プライベート		
G	趣味		
H	お金・モノ		

※「今年達成できなくても、来年はきっと！」そんな思いがあれば、来年の『幸せおとりよせ手帳』に繰り越しましょう。