

手帳セラピー公式手帳

# 幸せおとりよせ手帳 2026

監修：手帳セラピスト

さとうめぐみ

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に開催しています。  
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。



1 January

M	T	W	T	F	S	S
			<b>1</b>	2	3	<b>4</b>
5	6	7	8	9	10	11
<b>12</b>	13	14	15	16	17	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

2 February

M	T	W	T	F	S	S
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	8
9	10	<b>11</b>	12	13	14	15
16	<b>17</b>	18	19	20	21	<b>22</b>
<b>23</b>	24	25	26	27	28	

3 March

M	T	W	T	F	S	S
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30	31					

1 January

M	T	W	T	F	S	S
				<b>1</b>	2	<b>3</b>
4	5	6	7	<b>8</b>	9	10
<b>11</b>	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 February

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	<b>7</b>
8	9	10	<b>11</b>	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	<b>23</b>	24	25	26	27	<b>28</b>

3 March

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	<b>7</b>
<b>8</b>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
<b>22</b>	23	24	25	26	27	<b>28</b>
29	30	31				

4 April

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	<b>17</b>	18	19
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	<b>29</b>	30			

5 May

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	<b>17</b>
18	19	20	21	22	23	<b>24</b>
25	26	27	28	29	30	<b>31</b>

6 June

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	<b>7</b>
8	9	10	11	12	13	14
<b>15</b>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	<b>28</b>
29	30					

4 April

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	<b>4</b>
5	6	<b>7</b>	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	<b>22</b>	23	24	<b>25</b>
26	27	28	<b>29</b>	30		

5 May

M	T	W	T	F	S	S
					1	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	<b>23</b>
24	25	26	27	28	29	<b>30</b>

6 June

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	<b>5</b>	<b>6</b>
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30				

7 July

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	12
13	<b>14</b>	15	16	17	18	19
<b>20</b>	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

8 August

M	T	W	T	F	S	S
					1	<b>2</b>
3	4	5	6	7	8	9
10	<b>11</b>	12	<b>13</b>	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	<b>30</b>
						31

9 September

M	T	W	T	F	S	S
						<b>6</b>
7	8	9	10	<b>11</b>	12	13
14	15	16	17	18	19	20
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	24	25	26	27
28	29	30				

7 July

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	<b>4</b>
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
<b>19</b>	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

8 August

M	T	W	T	F	S	S
						<b>1</b>
<b>2</b>	3	4	5	6	7	8
9	10	<b>11</b>	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30						

9 September

M	T	W	T	F	S	S
			<b>1</b>	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	<b>23</b>	24	25
26	27	28	29	<b>30</b>		

10 October

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	<b>4</b>
5	6	7	8	9	10	<b>11</b>
<b>12</b>	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

11 November

M	T	W	T	F	S	S
						<b>1</b>
2	<b>3</b>	4	5	6	7	8
<b>9</b>	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
						30

12 December

M	T	W	T	F	S	S
						<b>6</b>
7	8	<b>9</b>	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30	31			

10 October

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	<b>3</b>
4	5	6	7	8	9	10
<b>11</b>	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	<b>22</b>	23	24
25	26	27	28	<b>29</b>	30	<b>31</b>

11 November

M	T	W	T	F	S	S
	1	<b>3</b>	4	5	6	<b>7</b>
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	<b>23</b>	24	25	26	27	<b>28</b>
29	30					

12 December

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	<b>28</b>	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) ※160 ページ参照

# 2026 Yearly Schedule

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

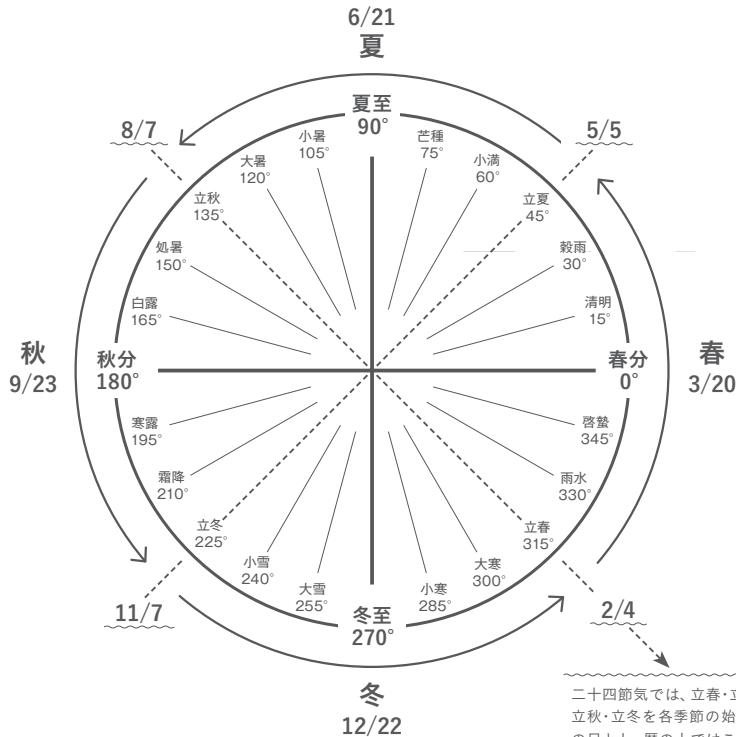


## 太陽とシンクロする秘訣

### 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を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。



二十四節気では、立春・立夏・立秋・立冬を各季節の始まりの日とし、暦の上ではこの日を境に季節が変わります。

※日付は2026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。	4/5	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。	4/20	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。	5/21	60°
	芒種(ぼうしゅ)	梅雨入り前で、稲や麦など「芒」がある穀物の種を蒔く時期。	6/6	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。	7/7	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。	7/23	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。	8/23	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。	9/23	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。	12/22	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」の真ん中にあたり、寒さが最も厳しい時期。	1/20	300°

※日付は2026年2月～2027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、叶えたい夢を思いつくまま書きましょう。

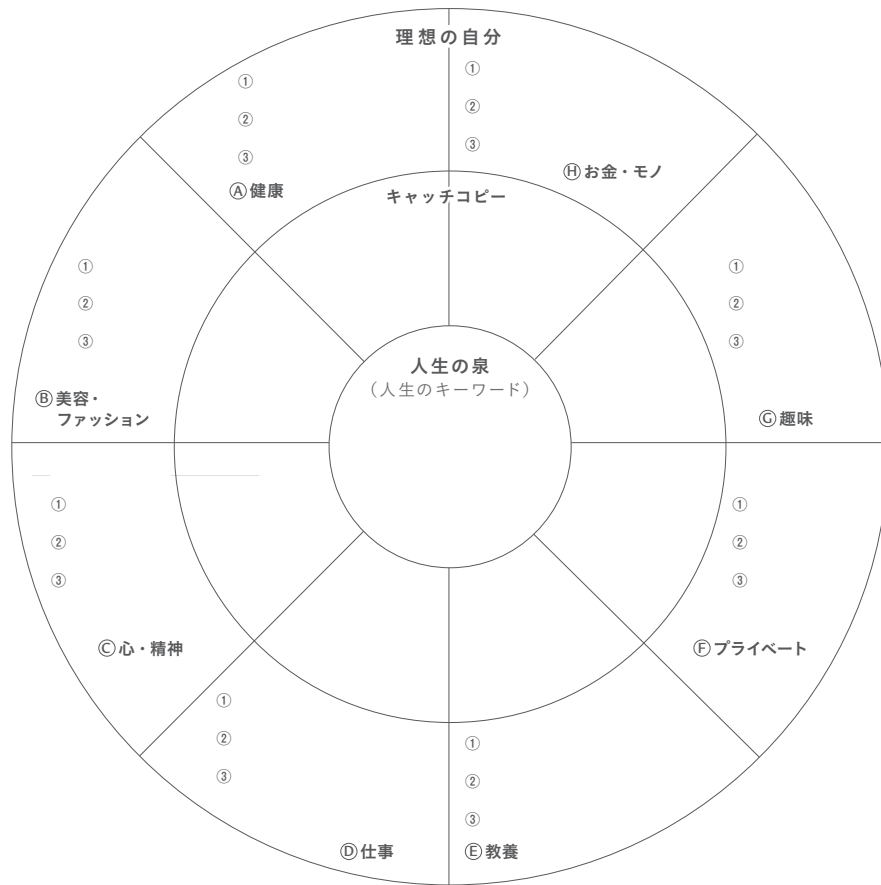
A 健康	期限	H お金・モノ	期限	G 趣味	期限	
・		・		・		
・		・		・		
・		・		・		
・		・		・		
・		・		・		
・		・		・		
・		・		・		
B 美容・ファッション <td style="background-color: #cccccc;">期限</td> <td colspan="2" style="background-color: #cccccc;">F プライベート <td style="background-color: #cccccc;">期限</td> </td>		期限	F プライベート <td style="background-color: #cccccc;">期限</td>		期限	
・		氏名  _____	・	・		
・			・	・		
・			・	・		
・			・	・		
・			・	・		
C 心・精神 <td style="background-color: #cccccc;">期限</td> <th style="background-color: #cccccc;">D 仕事</th> <th style="background-color: #cccccc;">期限</th> <th style="background-color: #cccccc;">E 教養</th> <th style="background-color: #cccccc;">期限</th>		期限	D 仕事	期限	E 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 2026 ✦

「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	2025年 叶ったこと・兆し	2026年 歳 (理想の自分)	2026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 ④美容・ファッション	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
C ④心・精神	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
D ④仕事	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
E ④教養	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
F ④ブライベート	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
G ④趣味	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
H ④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 一 万円	万円	毎月 万円

2027年 歳	2028年 歳	2029年 歳	2030年 歳	2031年 歳	2032年 歳	2033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2026★

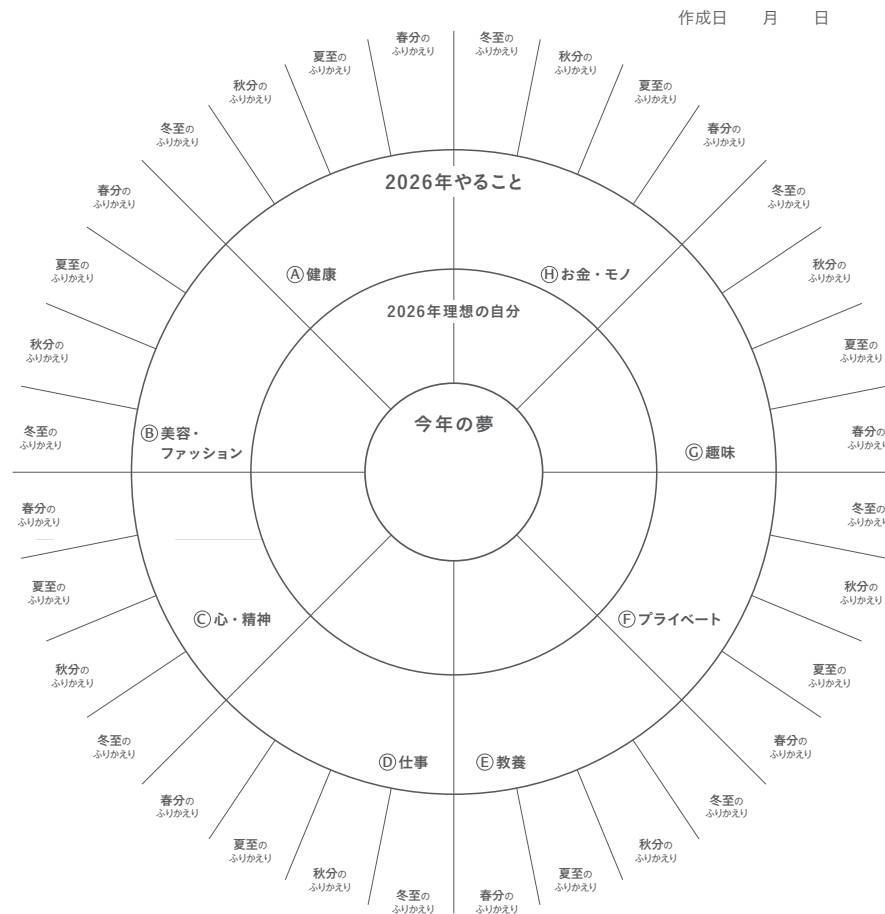
それぞれのカテゴリについて今年中に実現したいこと、叶えたい目標をできれば数値化して書きましょう。

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	期限
.		氏名  _____ の  <b>夢リスト</b>		.	
.				.	
.				.	
.				.	
.				.	
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！

# ★イヤリング・まる 2026★

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「2026年理想の自分」に転記し、「2026年やること」に実現するための行動を書きましょう。



1年を過ごしてみて、満足度は？ %

# ★ イヤープラン・しかく 2026 ★

作成日 月 日

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

	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"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
6月 <input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
9月 <input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
12月 <input type="checkbox"/>	<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	
<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「2026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"/>	

### ★「優先順位メモ」の書き方★

- ▶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、夢が現実根を下ろします。
  - ▶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 2026★

今年の夢…

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。

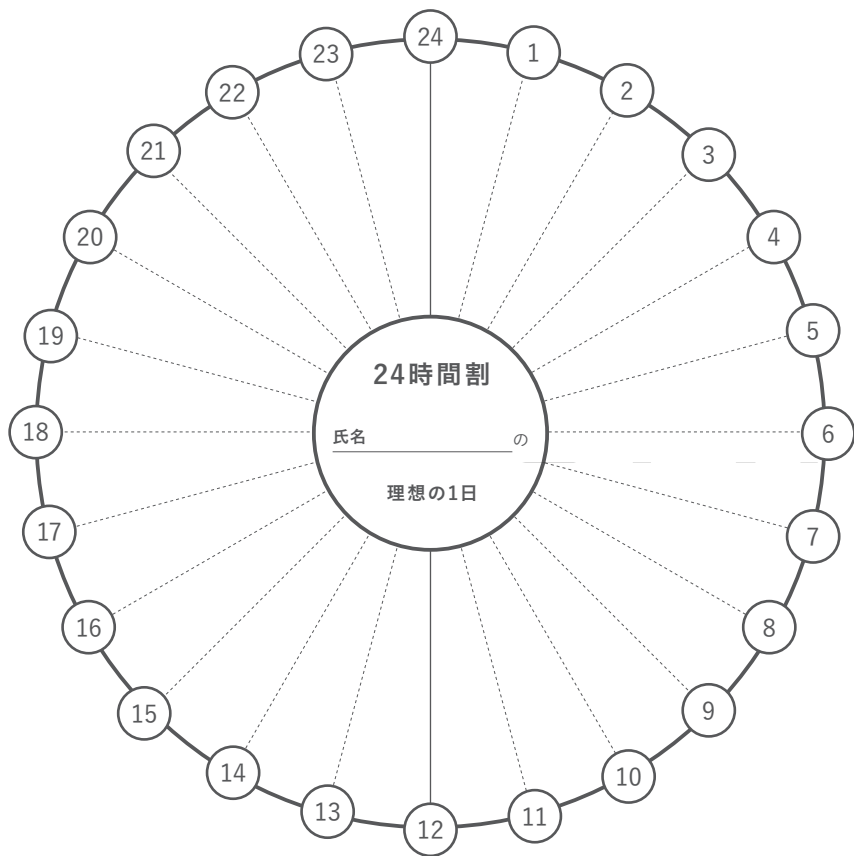
※13 ページ「イヤリング・まる」の「今年の夢」と同じ内容を書きます

		▼春分				
2026年理想の自分	2026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	①健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	②美容・ファッション	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	③心・精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	④仕事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	⑤教養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F	⑥プライベート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G	⑦趣味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H	⑧お金・モノ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

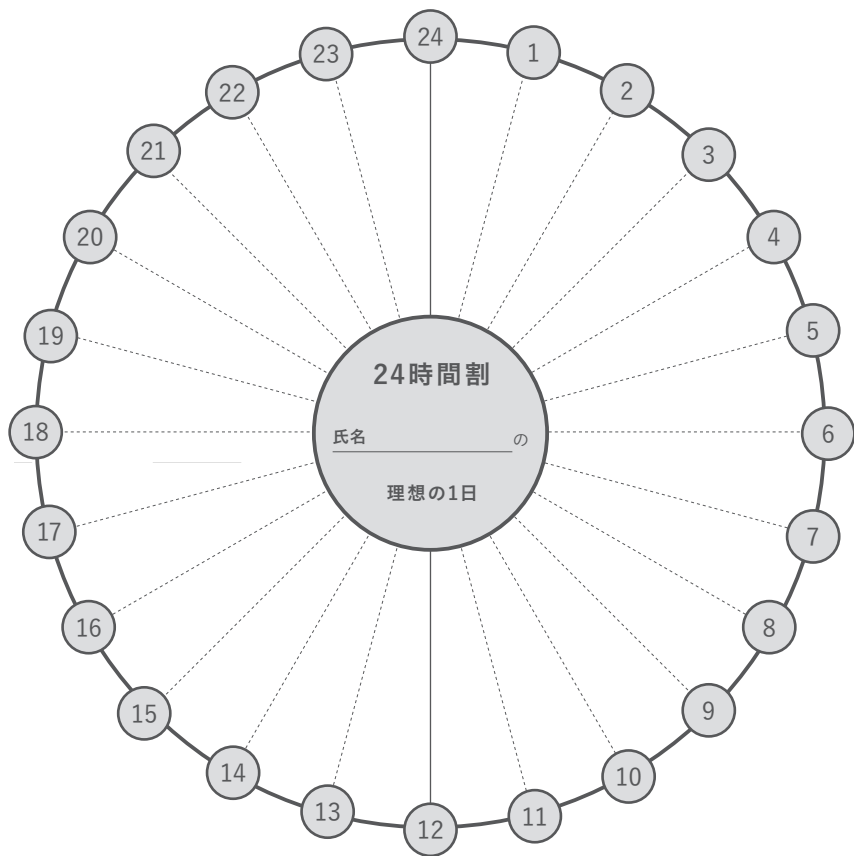
		▼夏至		▼秋分			▼冬至	
6月の プラン	7月の プラン	8月の プラン	9月の プラン	10月の プラン	11月の プラン	12月の プラン	達成率は? (%)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>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

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



✦ シンクロマップ 2026 ✦

ここにシンクロマップ イヤーリング・まる 2026 バージョンの  
縮小コピーまたは写真を貼りましょう



# 12

December  
2025

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
49週のやれたらいいな 今週のふりかえり	1	2	3	4	5 ○	6	7 大雪
50週のやれたらいいな 今週のふりかえり	8	9	10	11	12 ●	13	14
51週のやれたらいいな 今週のふりかえり	15	16	17	18	19	20 10:43 ●	21
52週のやれたらいいな ☐ 冬至のふりかえり 今週のふりかえり	22 冬至	23	24	25	26	27	28 ●
53週のやれたらいいな ☐ 月末手帳タイム 今週のふりかえり	29	30	31	1	2	3	4

今月のふりかえり

# 1

January  
2026

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	29	30	31	1 元日	2	3 ○	4
今週のふりかえり							
2週のやれたらいいな	5 小寒	6	7	8	9	10	11 ●
今週のふりかえり							
3週のやれたらいいな	12 成人の日	13	14	15	16	17	18
今週のふりかえり							
4週のやれたらいいな	19 04:52 ●	20 大寒	21	22	23	24	25
今週のふりかえり							
5週のやれたらいいな	26 ●	27	28	29	30	31	1
□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  
2026

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	26	27	28	29	30	31	1
今週のふりかえり							
6週のやれたらいいな	2 ○	3	4 立春	5	6	7	8
今週のふりかえり							
7週のやれたらいいな	9 ●	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
今週のふりかえり							
8週のやれたらいいな	16	17 21:01 ●	18	19 雨水	20	21	22
今週のふりかえり							
9週のやれたらいいな	23 天皇誕生日	24 ●	25	26	27	28	1
□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  
2026

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 今週のふりかえり	23	24	25	26	27	28	1	
10週のやれたらいいな 今週のふりかえり	2	3 ○	4	5 啓蟄	6	7	8	
11週のやれたらいいな 今週のふりかえり	9	10	11 ㊦	12	13	14	15	
12週のやれたらいいな <input type="checkbox"/> 春分のふりかえり 今週のふりかえり	16	17	18	19 10:23 ●	20 春分 春分の日	21	22	
13週のやれたらいいな 今週のふりかえり	23	24	25	26 ㊦	27	28	29	
14週のやれたらいいな <input type="checkbox"/> 月末手帳タイム	30	31	今月のふりかえり					



# 4

April  
2026

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	30	31	1	2 ○	3	4	5 清明
今週のふりかえり							
15週のやれたらいいな	6	7	8	9	10 ㊦	11	12
今週のふりかえり							
16週のやれたらいいな	13	14	15	16	17 20:52 ●	18	19
今週のふりかえり							
17週のやれたらいいな	20 霖雨	21	22	23	24 ㊦	25	26
今週のふりかえり							
18週のやれたらいいな	27	28	29 昭和の日	30	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

# 5

May  
2026

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	27	28	29	30	1	2 ○	3 憲法記念日
今週のふりかえり							
19週のやれたらいいな	4 みどりの日	5 立夏 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 ●
今週のふりかえり							
20週のやれたらいいな	11	12	13	14	15	16	17 05:01 ●
今週のふりかえり							
21週のやれたらいいな	18	19	20	21 小満	22	23 ●	24
今週のふりかえり							
22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

# 6

June  
2026

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
23週のやれたらいいな 今週のふりかえり	1	2	3	4	5	6 芒種	7
24週のやれたらいいな 今週のふりかえり	8 	9	10	11	12	13	14
25週のやれたらいいな ☐夏至のふりかえり 今週のふりかえり	15 11:54 	16	17	18	19	20	21 夏至
26週のやれたらいいな 今週のふりかえり	22 	23	24	25	26	27	28
27週のやれたらいいな ☐月末手帳タイム 今週のふりかえり	29	30 	1	2	3	4	5

今月のふりかえり

# 7

July  
2026

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	29	30	1	2	3	4	5
今週のふりかえり							
28週のやれたらいいな	6	7 小暑	8 ①	9	10	11	12
今週のふりかえり							
29週のやれたらいいな	13	14 18:44 ●	15	16	17	18	19
今週のふりかえり							
30週のやれたらいいな	20 海の日	21 ●	22	23 大暑	24	25	26
今週のふりかえり							
31週のやれたらいいな	27	28	29 ○	30	31	1	2
□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  
2026

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	27	28	29	30	31	1	2	
今週のふりかえり								
32週のやれたらいいな	3	4	5	6	7 立秋	8	9	
今週のふりかえり								
33週のやれたらいいな	10	11 山の日	12	13 02:37	14	15	16	
今週のふりかえり								
34週のやれたらいいな	17	18	19	20	21	22	23 処暑	
今週のふりかえり								
35週のやれたらいいな	24	25	26	27	28	29	30	
今週のふりかえり								
36週のやれたらいいな	31	1	今月のふりかえり					
<input type="checkbox"/> 月末手帳タイム								

# 9

September  
2026

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
36週のやれたらいいな 今週のふりかえり	31	1	2	3	4	5	6
37週のやれたらいいな 今週のふりかえり	7 白露	8	9	10	11 12:27	12	13
38週のやれたらいいな 今週のふりかえり	14	15	16	17	18	19	20
39週のやれたらいいな □秋分のふりかえり 今週のふりかえり	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分 秋分の日	24	25	26	27
40週のやれたらいいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	28	29	30	1	2	3	4

今月のふりかえり

# 10

October  
2026

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	28	29	30	1	2	3	4
今週のふりかえり							
41週のやれたらいいな	5	6	7	8 寒露	9	10	11 00:50
今週のふりかえり							
42週のやれたらいいな	12 スポーツの日	13	14	15	16	17	18
今週のふりかえり							
43週のやれたらいいな	19	20	21	22	23 霜降	24	25
今週のふりかえり							
44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

# 11

November  
2026

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 今週のふりかえり	26	27	28	29	30	31	1
45週のやれたらいいな 今週のふりかえり	2	● 3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8
46週のやれたらいいな 今週のふりかえり	9 16:02 ●	10	11	12	13	14	15
47週のやれたらいいな 今週のふりかえり	16	● 17	18	19	20	21	22 小雪
48週のやれたらいいな 今週のふりかえり	23 勤労感謝の日	○ 24	25	26	27	28	29
49週のやれたらいいな □月末手帳タイム	30	1	今月のふりかえり				



# 12

December  
2026

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
49週のやれたらいいな	30	1	2	3	4	5	6
今週のふりかえり							
50週のやれたらいいな	7 大雪	8	9 09:52	10	11	12	13
今週のふりかえり							
51週のやれたらいいな	14	15	16	17	18	19	20
今週のふりかえり							
52週のやれたらいいな	21	22 冬至	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/> 冬至のふりかえり							
今週のふりかえり							
53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

12/1 1週 29 Monday 月 363-2 30 Tuesday 火 364-1 31 Wednesday 水 365-0

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)

1 Thursday 木 1-364 2 Friday 金 2-363 3 Saturday 土 3-362 4 Sunday 日 4-361

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

1 January 2週	5 Monday 月 5-360	6 Tuesday 火 6-359	7 Wednesday 水 7-358
1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
ハッピーマイルレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
プチ内観 (行動/結果/学び)			

8 Thursday 木 8-357	9 Friday 金 9-356	10 Saturday 土 10-355	11 Sunday 日 11-354
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 January 3週	12 Monday 月 12-353	13 Tuesday 火 13-352	14 Wednesday 水 14-351
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 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

15 Thursday 木 15-350	16 Friday 金 16-349	17 Saturday 土 17-348	18 Sunday 日 18-347
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			
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 _____ .
今週やりたいこと			
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 _____
☀️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 4週 19 Monday 月 19-346 20 Tuesday 火 20-345 21 Wednesday 水 21-344

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)

22 Thursday 木 22-343 23 Friday 金 23-342 24 Saturday 土 24-341 25 Sunday 日 25-340

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
👁️プチ内観 (行動/結果/学び)			

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 _____ .
	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 _____ .
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1  
2026  
2  
2026

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/> ..... <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> ..... <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> ..... <input type="checkbox"/>
プチ内観 (行動/結果/学び)			

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

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 \_\_\_\_\_  
 . . .  
 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 \_\_\_\_\_

.....



1週間未来宣言!			
夢への行動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること			
<input type="checkbox"/>	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .
	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .
<input type="checkbox"/>	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .
	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .
<input type="checkbox"/>	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 _____ .
	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)		<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"/>
プチ内観 (行動/結果/学び)			

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

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

今週やりたいこと

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

☀️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	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

○	○	○	○
♡	♡	♡	♡

3 March 10週 2 Monday 月 61-304 3 Tuesday 火 62-303 4 Wednesday 水 63-302

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)

5 Thursday 木 64-301 6 Friday 金 65-300 7 Saturday 土 66-299 8 Sunday 日 67-298

3

2026

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
👁️プチ内観 (行動/結果/学び)			

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

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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

今週やりたいこと

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

☀️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	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

○	○	○	○
♡	♡	♡	♡

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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

今週やりたいこと

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

☀️ 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	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

3/4

14週

30 Monday 月 89-276

31 Tuesday 火 90-275

1 Wednesday 水 91-274

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 Thursday 木 92-273

3 Friday 金 93-272

4 Saturday 土 94-271

5 Sunday 日 95-270

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

3

2026

4

2026

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)



1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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 \_\_\_\_\_

. . . . .

今週やりたいこと

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 \_\_\_\_\_

☀️ 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 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

○ ○ ○ ○

♡ ♡ ♡ ♡

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 _____

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 _____ .
	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 _____
	○	○	○
	♡	♡	♡

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)

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
♡	♡	♡	♡

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)

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"/>	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 _____ .
	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 _____ .
<input type="radio"/>	○	○	○
<input type="radio"/>	♡	♡	♡

<input type="checkbox"/>	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="radio"/>	○	○	○	○
<input type="radio"/>	♡	♡	♡	♡

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____
	. _____	. _____	. _____
	7 _____	7 _____	7 _____
	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____
	. _____	. _____	. _____
	9 _____	9 _____	9 _____
	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	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 _____
	. _____	. _____	. _____
	16 _____	16 _____	16 _____
	. _____	. _____	. _____
	17 _____	17 _____	17 _____
	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	18 _____	18 _____	18 _____
	. _____	. _____	. _____
	19 _____	19 _____	19 _____
	. _____	. _____	. _____
<input type="checkbox"/>	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)

<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)

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"/>



1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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
.	.	.

今週やりたいこと

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

☀️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	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

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 _____ .
	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 _____ .
	○  ♡	○  ♡	○  ♡

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  
.  
15

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

☀️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 \_\_\_\_\_  
.  
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 \_\_\_\_\_

-----

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	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 _____ .
	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 _____ .
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	♡	♡	♡

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 \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

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

○	○	○	○
♡	♡	♡	♡

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	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 _____ .
	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 _____ .
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	♡	♡	♡

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"/>	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 _____ .
	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 _____ .

○	○	○	○
♡	♡	♡	♡



1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
♡	♡	♡	♡

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
♡	♡	♡	♡

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 \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

○

♡

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
♡	♡	♡	♡

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

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

<input type="checkbox"/>	6 _____	6 _____	6 _____	6 _____
	7 _____	7 _____	7 _____	7 _____
<input type="checkbox"/>	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
<input type="checkbox"/>	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
<input type="checkbox"/>	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
<input type="checkbox"/>	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____
<input type="checkbox"/>	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"/>	♡	♡	♡	♡

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 _____
○  ♡	○  ♡	○  ♡	○  ♡

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)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 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 _____ |

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

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



1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
♡	♡	♡	♡

10 October 41週 5 Monday 月 278-87 6 Tuesday 火 279-86 7 Wednesday 水 280-85

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)

8 Thursday 木 281-84 9 Friday 金 282-83 10 Saturday 土 283-82 11 Sunday 日 284-81

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

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 _____ .
○  ♡	○  ♡	○  ♡	○  ♡

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 _____ .
○  ♡	○  ♡	○  ♡	○  ♡

10/11 44週 26 Monday 月 299-66 27 Tuesday 火 300-65 28 Wednesday 水 301-64

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	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)			

29 Thursday 木 302-63 30 Friday 金 303-62 31 Saturday 土 304-61 1 Sunday 日 305-60

<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 _____ .
	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 _____ .
	○	○	○
	♡	♡	♡

11 November 45週 2 Monday 月 306-59 3 Tuesday 火 307-58 4 Wednesday 水 308-57

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)

5 Thursday 木 309-56 6 Friday 金 310-55 7 Saturday 土 311-54 8 Sunday 日 312-53

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

11 November 46週 9 Monday 月 313-52 10 Tuesday 火 314-51 11 Wednesday 水 315-50

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 Thursday 木 316-49 13 Friday 金 317-48 14 Saturday 土 318-47 15 Sunday 日 319-46

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

11 November 47週 16 Monday 月 320-45 17 Tuesday 火 321-44 18 Wednesday 水 322-43

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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
.	.	.

今週やりたいこと

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

☀️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)

19 Thursday 木 323-42 20 Friday 金 324-41 21 Saturday 土 325-40 22 Sunday 日 326-39





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



11 November 48週 23 Monday 月 327-38 24 Tuesday 火 328-37 25 Wednesday 水 329-36

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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 \_\_\_\_\_

今週やりたいこと

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 \_\_\_\_\_

☀️ 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)

26 Thursday 木 330-35 27 Friday 金 331-34 28 Saturday 土 332-33 29 Sunday 日 333-32





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 \_\_\_\_\_

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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 \_\_\_\_\_  
 . . .

今週やりたいこと

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 \_\_\_\_\_

☀️ **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 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

---

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)

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

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 \_\_\_\_\_

☀️ 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 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

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"/>	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 _____ .
	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 _____

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

12/1 53週 28 Monday 月 362-3 29 Tuesday 火 363-2 30 Wednesday 水 364-1

1週間未来宣言!			
夢への行動	<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	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .
<input type="checkbox"/>	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .
<input type="checkbox"/>	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .
<input type="checkbox"/>	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .
<input type="checkbox"/>	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .
	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .
	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .
	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .
	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .
	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .
ハッピーマイルレージ 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)			

31 Thursday 木 365-0 1 Friday 金 1-364 2 Saturday 土 2-363 3 Sunday 日 3-362

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 _____ .
	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 _____ .
	○	○	○
	♡	♡	♡

## ✦ ワクワクリスト ✦

「これをやってみたい！」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 った日
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 った日
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

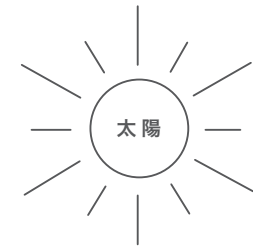




## 月とシンクロして願いを叶える!

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。2026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。



太陽からの光

計画

休息

準備

上弦

下弦

整理

実行

旧暦では、

毎月新月の日(朔)

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。162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

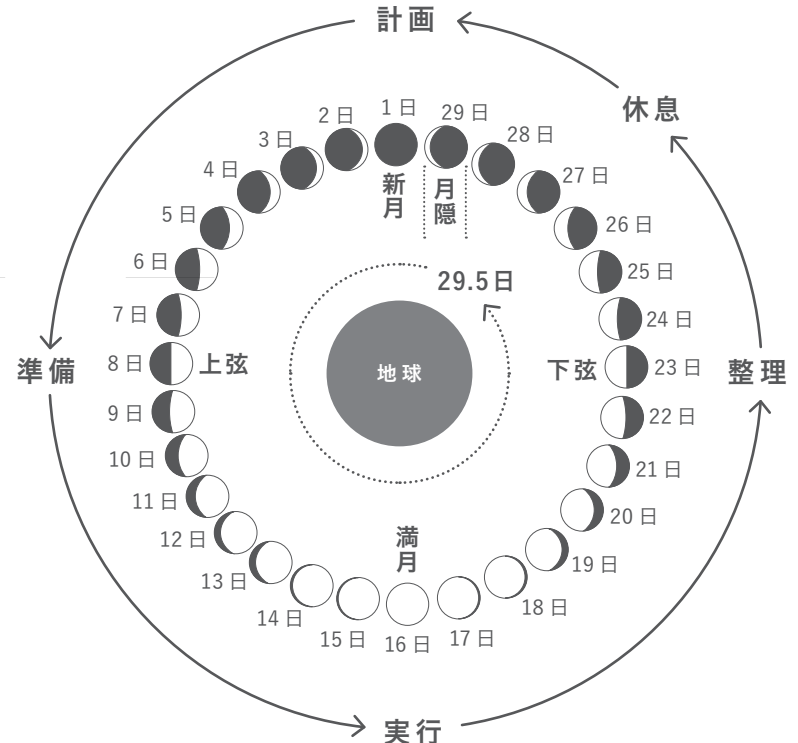
新月で始めた物事の爽りのかたちが見えるとき。衝動を良質なエネルギーに変えて積極的に活動しましょう。別冊「幸せおとりよせ手帳の書き方」26ページの「満月のおまじない」を行うと金運がUPします。また、叶った「新月のお願い」、叶いそうな「兆し」があるかどうかチェックしましょう。

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。しっかりと物事を終わらせ、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

2026年1月19日 04:52

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆先取りの感謝の言葉

✦ みずがめ座の新月

2026年2月17日 21:01

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆先取りの感謝の言葉

✦ うお座の新月

2026年3月19日 10:23

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆先取りの感謝の言葉

✦ おひつじ座の新月

2026年4月17日 20:52

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆先取りの感謝の言葉



+ おとめ座の新月

2026年9月11日 12:27

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

☆先取りの感謝の言葉

+ てんびん座の新月

2026年10月11日 00:50

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

☆先取りの感謝の言葉

+ さそり座の新月

2026年11月9日 16:02

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

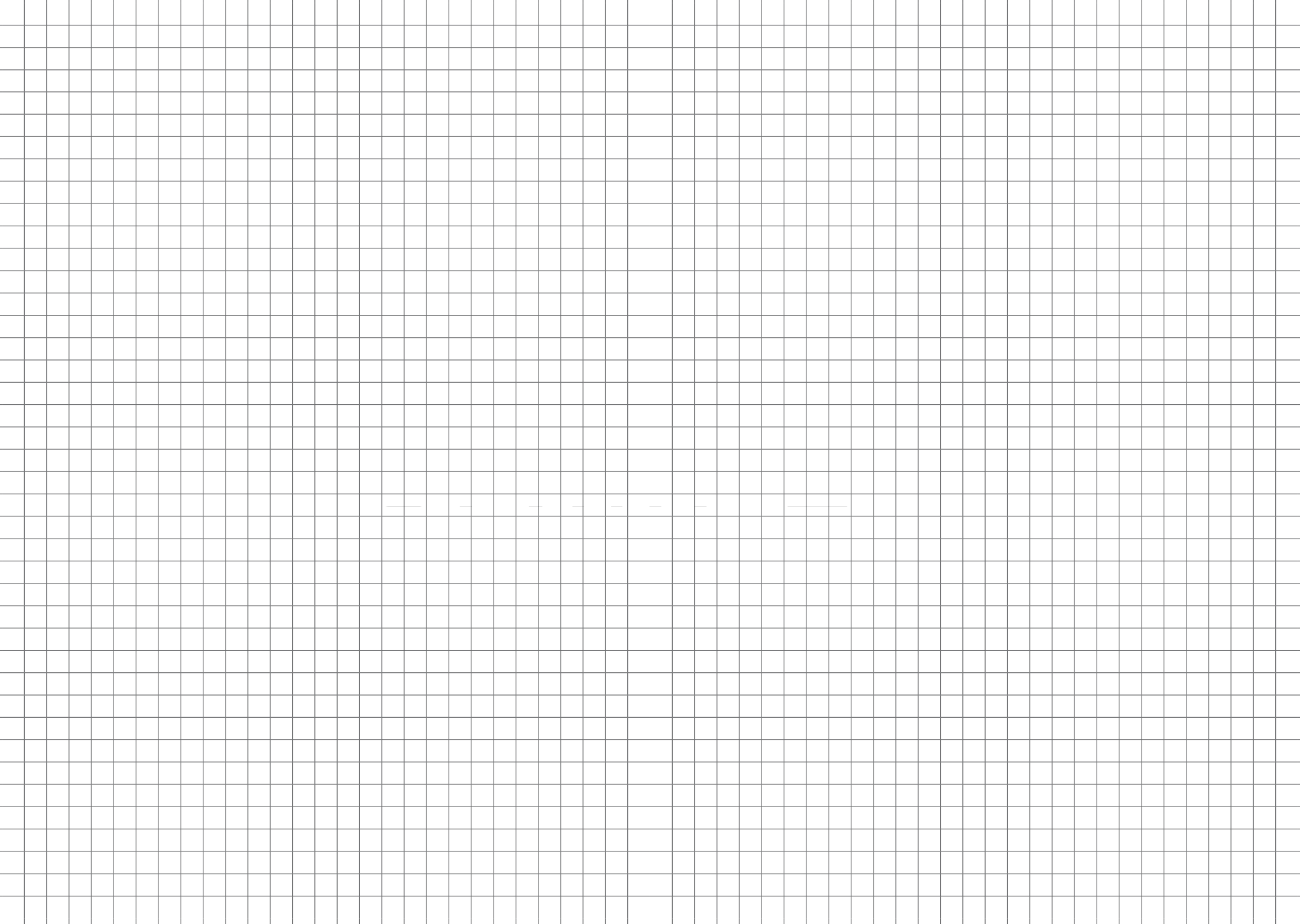
☆先取りの感謝の言葉

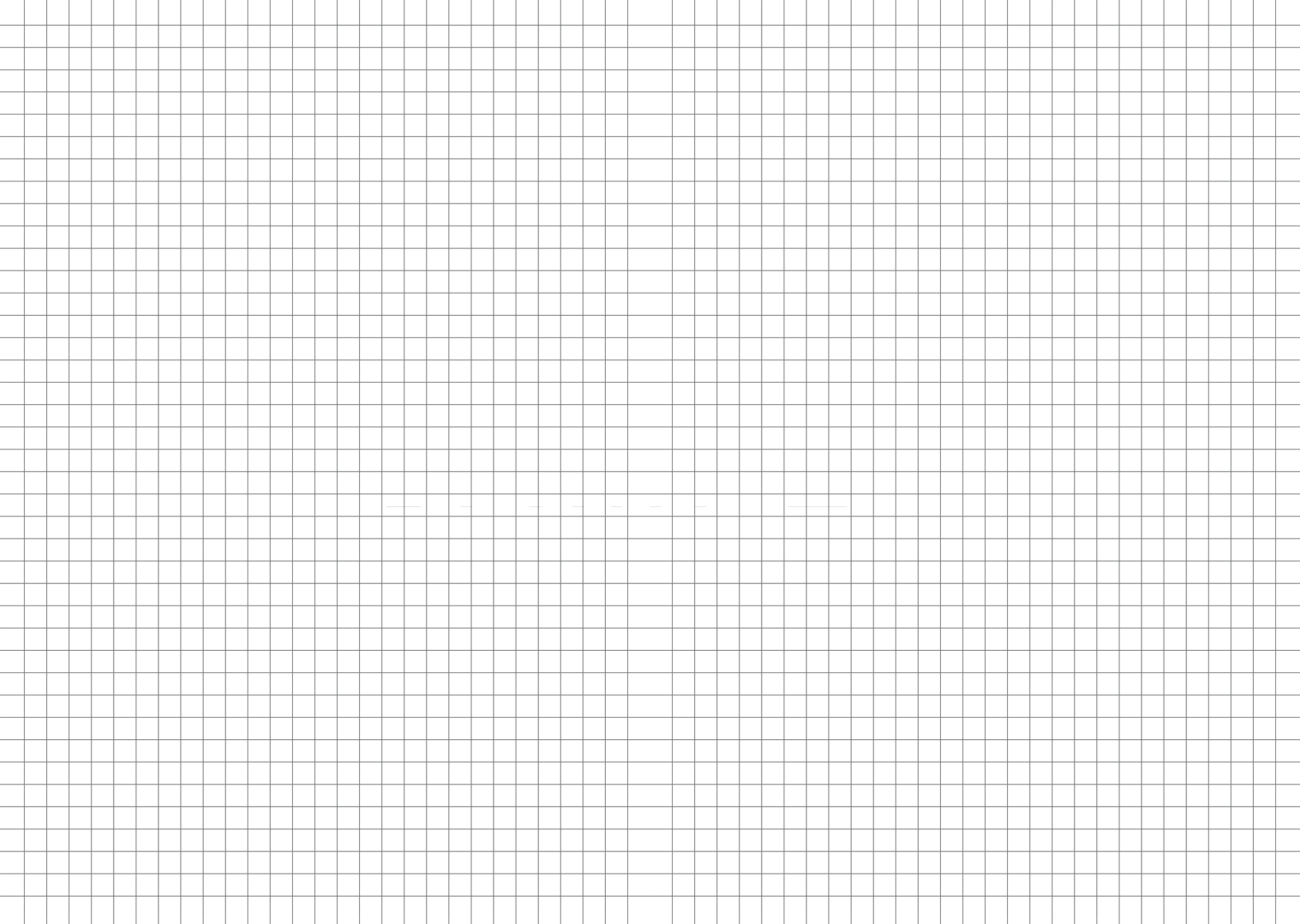
+ いて座の新月

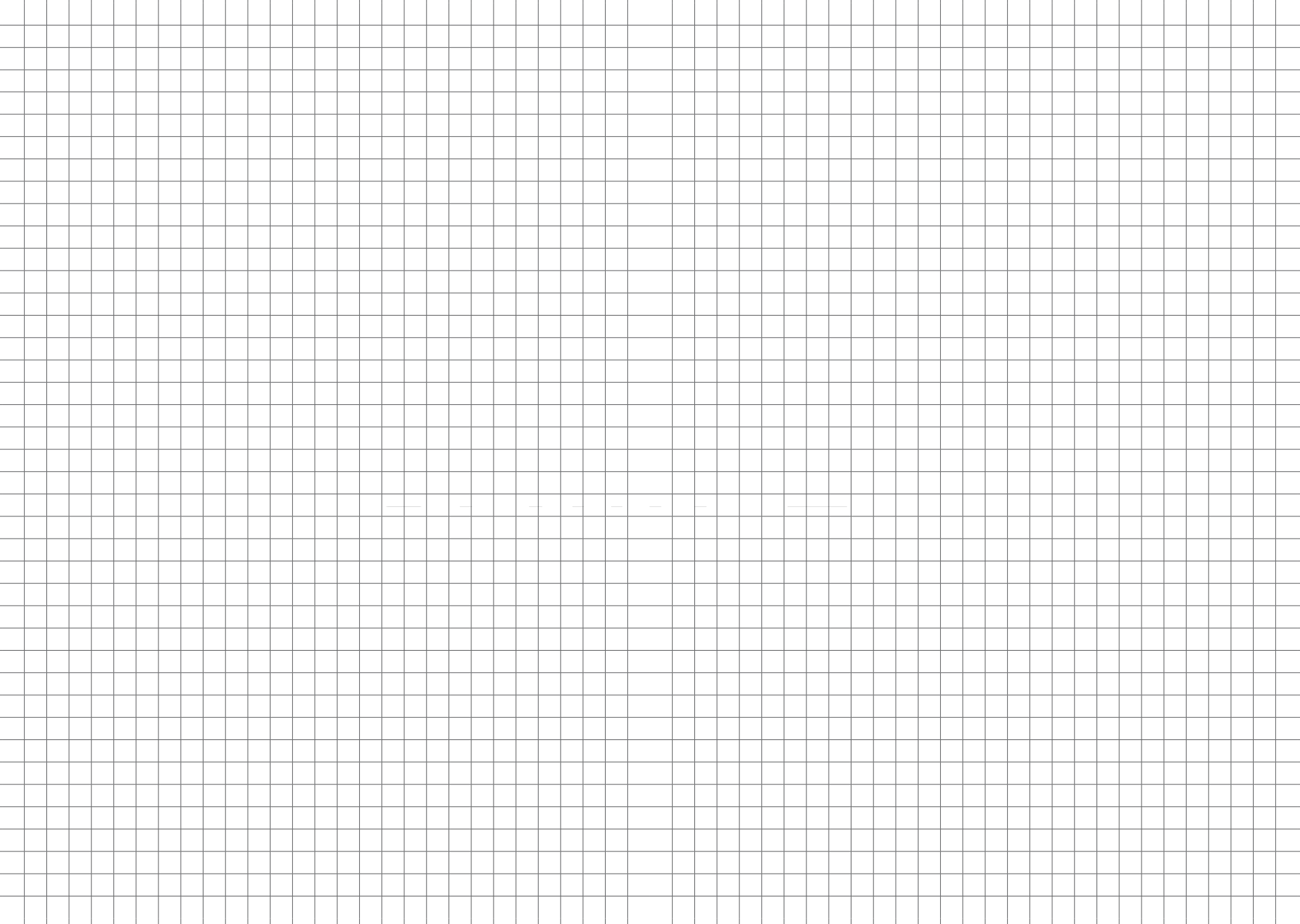
2026年12月9日 09:52

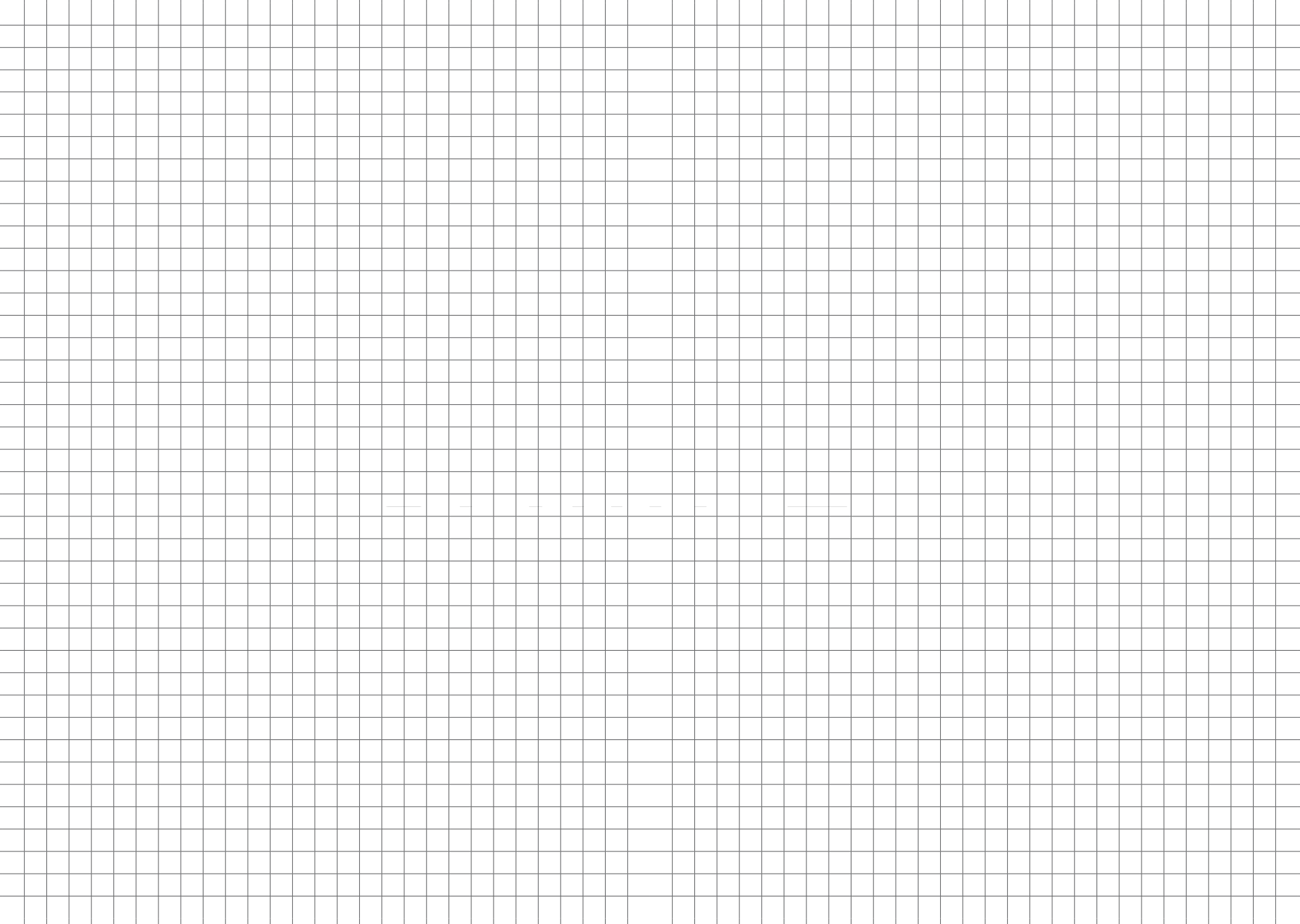
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

☆先取りの感謝の言葉











## ◆ 2026年のふりかえり ◆

2026年の終わりに、13ページの「イヤリング・**ま**る」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		
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。