

感謝カレンダー

Month

月

どんな自分になりたい？

1
★ ★ ★

2
★ ★ ★

3
★ ★ ★

4
★ ★ ★

5
★ ★ ★

6
★ ★ ★

7
★ ★ ★

8
★ ★ ★

9
★ ★ ★

10
★ ★ ★

11
★ ★ ★

12
★ ★ ★

13
★ ★ ★

14
★ ★ ★

15
★ ★ ★

16
★ ★ ★

17
★ ★ ★

18
★ ★ ★

19
★ ★ ★

20
★ ★ ★

21
★ ★ ★

22
★ ★ ★

23
★ ★ ★

24
★ ★ ★

25
★ ★ ★

26
★ ★ ★

27
★ ★ ★

28
★ ★ ★

29
★ ★ ★

30
★ ★ ★

31
★ ★ ★

How to use

①一番上の欄に、感謝を習慣化したい理由を書く。

②感謝がよくできたら☆を3つ、普通は2つ、少しなら1つ塗る。

③1カ月続けたら「Note」に気づきを書いて、振り返る。

Note

「感謝の習慣」を1カ月続けてみて、気付いたことや、自分が成長したと感じるところを書いてみましょう。

感謝カレンダー

Month

月

どんな自分になりたい？

どんな自分になりたい？

1 ★ ★ ★	2 ★ ★ ★	3 ★ ★ ★	4 ★ ★ ★	5 ★ ★ ★	6 ★ ★ ★	7 ★ ★ ★
8 ★ ★ ★	9 ★ ★ ★	10 ★ ★ ★	11 ★ ★ ★	12 ★ ★ ★	13 ★ ★ ★	14 ★ ★ ★
15 ★ ★ ★	16 ★ ★ ★	17 ★ ★ ★	18 ★ ★ ★	19 ★ ★ ★	20 ★ ★ ★	21 ★ ★ ★
22 ★ ★ ★	23 ★ ★ ★	24 ★ ★ ★	25 ★ ★ ★	26 ★ ★ ★	27 ★ ★ ★	28 ★ ★ ★
29 ★ ★ ★	30 ★ ★ ★	31 ★ ★ ★	How to use ① 一番上の欄に、感謝を習慣化したい理由を書く。 ② 感謝がよくなったら☆を3つ、普通は2つ、少しなら1つ塗る。 ③ 1ヵ月続いたら「Note」に気づきを書いて、振り返る。			

Note

「感謝の習慣」を1カ月続けてみて、気付いたことや、自分が成長したと感じるところを書いてみましょう。

