

WATASHI BIYORI

2027

わたし日和

MY LIFE PLANNER

Plan softly. Live beautifully.

Index

必要なページへ、そっとひと息で。

年間プラン

YEAR OVERVIEW

目標と願い

GOALS & WISHES

月間プラン

MONTHLY

週間プラン

WEEKLY

一日の記録

DAILY

お金の管理

MONEY

サブスク管理

SUBSCRIPTIONS

健康と習慣

WELLNESS

美容と暮らし

BEAUTY & LIFE

2027年を見渡す

大切な予定と季節の楽しみを、ひと目で。

01 JAN

02 FEB

03 MAR

04 APR

05 MAY

06 JUN

07 JUL

08 AUG

09 SEP

10 OCT

11 NOV

12 DEC

今年かなえたいこと

がんばることも、楽しむことも。

わたしのテーマ

大切にしたい気持ち

手放したいこと

やりたいことリスト

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Vision board

Month _____

今月のわたしに、ちょうどよいペースを。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

今月の3つ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

大切な予定

メモ

Week _____

小さく進めば、それで十分。

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

Date _____

今日を、心地よく整える。

Schedule

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

今日の大切な3つ

☐

☐

☐

To do

☐

☐

☐

☐

☐

今日のよかったこと

月のお金を整える

使う、残す、楽しむをバランスよく。

予算

¥

収入

¥

支出

¥

貯蓄

¥

固定費

項目	予定	実績

変動費

カテゴリー	予算	実績
食費		
日用品		
美容・服		
交際・趣味		
その他		

サブスク管理

好きなものを、気持ちよく選び続ける。

月額合計

円

年額換算

円

見直し後の節約

円

サービス	カテゴリー	料金	月／年	支払方法	次回更新	継続・見直し
		¥				☐ 継続 ☐ 解約
		¥				☐ 継続 ☐ 解約
		¥				☐ 継続 ☐ 解約
		¥				☐ 継続 ☐ 解約
		¥				☐ 継続 ☐ 解約
		¥				☐ 継続 ☐ 解約

MEMO：無料期間の終了日や解約手順は、忘れないうちに記録。

心とからだの記録

変化に気づくことも、やさしいセルフケア。

Habit tracker

習慣	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 31
	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□□
	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□□
	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□□
	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□□

Mood & condition

気分



睡眠



体調



余白



からだのメモ

自分をいたわること

☐☐☐

今月の気づき

きれいと暮らしのメモ

好きなものを知るほど、毎日は心地よくなる。

Beauty appointments

美容院 _____
ネイル _____
サロン _____
通院 _____

Cosmetic inventory

☐ なくなりそう _____
☐ 買い足す _____
☐ 使い切る _____
☐ 手放す _____

Wish list

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Style inspiration

暮らしを整えること

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

自由に書くページ

言葉にならない気持ちも、そのまま。

01 January

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	31	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
1	2	3	4	5	6	7

02 February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

03 March

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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 	1 	2 	3 	4
5 	6 	7 	8 	9 	10 	11

04 April

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	31	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

05 May

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26 	27 	28 	29 	30 	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 	1 	2 	3 	4 	5 	6

06 June

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31	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	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

07 July

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	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	1
2	3	4	5	6	7	8

08 August

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26 	27 	28 	29 	30 	31 	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 	1 	2 	3 	4 	5

09 September

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30 	31 	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 	1 	2 	3
4 	5 	6 	7 	8 	9 	10

10 October

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27	28	29	30	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
1	2	3	4	5	6	7

11 November

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

12 December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

12/28 - 1/3



MON

12/28 (月)

TUE

12/29 (火)

WED

12/30 (水)

THU

12/31 (木)

FRI

1/1 (金)

SAT

1/2 (土)

SUN

1/3 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

1/4 - 1/10

MON

1/4 (月)

TUE

1/5 (火)

WED

1/6 (水)

THU

1/7 (木)

FRI

1/8 (金)

SAT

1/9 (土)

SUN

1/10 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

1/11 - 1/17

MON

1/11 (月)

TUE

1/12 (火)

WED

1/13 (水)

THU

1/14 (木)

FRI

1/15 (金)

SAT

1/16 (土)

SUN

1/17 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

1/18 - 1/24

MON

1/18 (月)

TUE

1/19 (火)

WED

1/20 (水)

THU

1/21 (木)

FRI

1/22 (金)

SAT

1/23 (土)

SUN

1/24 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

1/25 - 1/31

MON

1/25 (月)

TUE

1/26 (火)

WED

1/27 (水)

THU

1/28 (木)

FRI

1/29 (金)

SAT

1/30 (土)

SUN

1/31 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

2/1 - 2/7

MON

2/1 (月)

TUE

2/2 (火)

WED

2/3 (水)

THU

2/4 (木)

FRI

2/5 (金)

SAT

2/6 (土)

SUN

2/7 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

2/8 - 2/14



MON2/8 (月)

TUE2/9 (火)

WED2/10 (水)

THU2/11 (木)

FRI2/12 (金)

SAT2/13 (土)

SUN2/14 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

2/15 - 2/21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

2/15 (月)

TUE

2/16 (火)

WED

2/17 (水)

THU

2/18 (木)

FRI

2/19 (金)

SAT

2/20 (土)

SUN

2/21 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

2/22 - 2/28

MON

2/22 (月)

TUE

2/23 (火)

WED

2/24 (水)

THU

2/25 (木)

FRI

2/26 (金)

SAT

2/27 (土)

SUN

2/28 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

3/1 - 3/7

MON

3/1 (月)

TUE

3/2 (火)

WED

3/3 (水)

THU

3/4 (木)

FRI

3/5 (金)

SAT

3/6 (土)

SUN

3/7 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

3/8 - 3/14



MON3/8 (月)

TUE3/9 (火)

WED3/10 (水)

THU3/11 (木)

FRI3/12 (金)

SAT3/13 (土)

SUN3/14 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

3/15 - 3/21

MON

3/15 (月)

TUE

3/16 (火)

WED

3/17 (水)

THU

3/18 (木)

FRI

3/19 (金)

SAT

3/20 (土)

SUN

3/21 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

3/22 - 3/28

MON

3/22 (月)

TUE

3/23 (火)

WED

3/24 (水)

THU

3/25 (木)

FRI

3/26 (金)

SAT

3/27 (土)

SUN

3/28 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

3/29 - 4/4



MON3/29 (月)

TUE3/30 (火)

WED3/31 (水)

THU4/1 (木)

FRI4/2 (金)

SAT4/3 (土)

SUN4/4 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

4/5 - 4/11



MON

4/5 (月)

TUE

4/6 (火)

WED

4/7 (水)

THU

4/8 (木)

FRI

4/9 (金)

SAT

4/10 (土)

SUN

4/11 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

4/12 - 4/18



MON4/12 (月)

TUE4/13 (火)

WED4/14 (水)

THU4/15 (木)

FRI4/16 (金)

SAT4/17 (土)

SUN4/18 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

4/19 - 4/25



MON

4/19 (月)

TUE

4/20 (火)

WED

4/21 (水)

THU

4/22 (木)

FRI

4/23 (金)

SAT

4/24 (土)

SUN

4/25 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

4/26 - 5/2



MON4/26 (月)

TUE4/27 (火)

WED4/28 (水)

THU4/29 (木)

FRI4/30 (金)

SAT5/1 (土)

SUN5/2 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

5/3 - 5/9

MON

5/3 (月)

TUE

5/4 (火)

WED

5/5 (水)

THU

5/6 (木)

FRI

5/7 (金)

SAT

5/8 (土)

SUN

5/9 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

5/10 - 5/16

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

5/10 (月)

TUE

5/11 (火)

WED

5/12 (水)

THU

5/13 (木)

FRI

5/14 (金)

SAT

5/15 (土)

SUN

5/16 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

5/17 - 5/23

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

5/17 (月)

TUE

5/18 (火)

WED

5/19 (水)

THU

5/20 (木)

FRI

5/21 (金)

SAT

5/22 (土)

SUN

5/23 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

5/24 - 5/30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

5/24 (月)

TUE

5/25 (火)

WED

5/26 (水)

THU

5/27 (木)

FRI

5/28 (金)

SAT

5/29 (土)

SUN

5/30 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

5/31 - 6/6



MON5/31 (月)

TUE6/1 (火)

WED6/2 (水)

THU6/3 (木)

FRI6/4 (金)

SAT6/5 (土)

SUN6/6 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

6/7 - 6/13



MON6/7 (月)

TUE6/8 (火)

WED6/9 (水)

THU6/10 (木)

FRI6/11 (金)

SAT6/12 (土)

SUN6/13 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

6/14 - 6/20

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

6/14 (月)

TUE

6/15 (火)

WED

6/16 (水)

THU

6/17 (木)

FRI

6/18 (金)

SAT

6/19 (土)

SUN

6/20 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

6/21 - 6/27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

6/21 (月)

TUE

6/22 (火)

WED

6/23 (水)

THU

6/24 (木)

FRI

6/25 (金)

SAT

6/26 (土)

SUN

6/27 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

6/28 - 7/4

MON

6/28 (月)

TUE

6/29 (火)

WED

6/30 (水)

THU

7/1 (木)

FRI

7/2 (金)

SAT

7/3 (土)

SUN

7/4 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

7/5 - 7/11



MON7/5 (月)

TUE7/6 (火)

WED7/7 (水)

THU7/8 (木)

FRI7/9 (金)

SAT7/10 (土)

SUN7/11 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

7/12 - 7/18



MON7/12 (月)

TUE7/13 (火)

WED7/14 (水)

THU7/15 (木)

FRI7/16 (金)

SAT7/17 (土)

SUN7/18 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

7/19 - 7/25

MON

7/19 (月)

TUE

7/20 (火)

WED

7/21 (水)

THU

7/22 (木)

FRI

7/23 (金)

SAT

7/24 (土)

SUN

7/25 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

7/26 - 8/1



MON7/26 (月)

TUE7/27 (火)

WED7/28 (水)

THU7/29 (木)

FRI7/30 (金)

SAT7/31 (土)

SUN8/1 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

8/2 - 8/8



MON8/2 (月)

TUE8/3 (火)

WED8/4 (水)

THU8/5 (木)

FRI8/6 (金)

SAT8/7 (土)

SUN8/8 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

8/9 - 8/15



MON8/9 (月)

TUE8/10 (火)

WED8/11 (水)

THU8/12 (木)

FRI8/13 (金)

SAT8/14 (土)

SUN8/15 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

8/16 - 8/22

MON

8/16 (月)

TUE

8/17 (火)

WED

8/18 (水)

THU

8/19 (木)

FRI

8/20 (金)

SAT

8/21 (土)

SUN

8/22 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

8/23 - 8/29

MON

8/23 (月)

TUE

8/24 (火)

WED

8/25 (水)

THU

8/26 (木)

FRI

8/27 (金)

SAT

8/28 (土)

SUN

8/29 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

8/30 - 9/5

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

8/30 (月)

TUE

8/31 (火)

WED

9/1 (水)

THU

9/2 (木)

FRI

9/3 (金)

SAT

9/4 (土)

SUN

9/5 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

9/6 - 9/12



MON9/6 (月)

TUE9/7 (火)

WED9/8 (水)

THU9/9 (木)

FRI9/10 (金)

SAT9/11 (土)

SUN9/12 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

9/13 - 9/19

MON

9/13 (月)

TUE

9/14 (火)

WED

9/15 (水)

THU

9/16 (木)

FRI

9/17 (金)

SAT

9/18 (土)

SUN

9/19 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

9/20 - 9/26

MON

9/20 (月)

TUE

9/21 (火)

WED

9/22 (水)

THU

9/23 (木)

FRI

9/24 (金)

SAT

9/25 (土)

SUN

9/26 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

9/27 - 10/3

MON

9/27 (月)

TUE

9/28 (火)

WED

9/29 (水)

THU

9/30 (木)

FRI

10/1 (金)

SAT

10/2 (土)

SUN

10/3 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

10/4 - 10/10

MON

10/4 (月)

TUE

10/5 (火)

WED

10/6 (水)

THU

10/7 (木)

FRI

10/8 (金)

SAT

10/9 (土)

SUN

10/10 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

10/11 - 10/17

MON

10/11 (月)

TUE

10/12 (火)

WED

10/13 (水)

THU

10/14 (木)

FRI

10/15 (金)

SAT

10/16 (土)

SUN

10/17 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

10/18 - 10/24

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

10/18 (月)

TUE

10/19 (火)

WED

10/20 (水)

THU

10/21 (木)

FRI

10/22 (金)

SAT

10/23 (土)

SUN

10/24 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

10/25 - 10/31

MON

10/25 (月)

TUE

10/26 (火)

WED

10/27 (水)

THU

10/28 (木)

FRI

10/29 (金)

SAT

10/30 (土)

SUN

10/31 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

11/1 - 11/7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

11/1 (月)

TUE

11/2 (火)

WED

11/3 (水)

THU

11/4 (木)

FRI

11/5 (金)

SAT

11/6 (土)

SUN

11/7 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

11/8 - 11/14

MON

11/8 (月)

TUE

11/9 (火)

WED

11/10 (水)

THU

11/11 (木)

FRI

11/12 (金)

SAT

11/13 (土)

SUN

11/14 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

11/15 - 11/21

MON

11/15 (月)

TUE

11/16 (火)

WED

11/17 (水)

THU

11/18 (木)

FRI

11/19 (金)

SAT

11/20 (土)

SUN

11/21 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

11/22 - 11/28



MON

11/22 (月)

TUE

11/23 (火)

WED

11/24 (水)

THU

11/25 (木)

FRI

11/26 (金)

SAT

11/27 (土)

SUN

11/28 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

11/29 - 12/5

MON

11/29 (月)

TUE

11/30 (火)

WED

12/1 (水)

THU

12/2 (木)

FRI

12/3 (金)

SAT

12/4 (土)

SUN

12/5 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

12/6 - 12/12

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

MON12/6 (月)

TUE12/7 (火)

WED12/8 (水)

THU12/9 (木)

FRI12/10 (金)

SAT12/11 (土)

SUN12/12 (日)

WEEKLY RESET

☐ できたこと

☐ 来週へ移すこと

☐ 自分をいたわること

12/13 - 12/19

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MON

12/13 (月)

TUE

12/14 (火)

WED

12/15 (水)

THU

12/16 (木)

FRI

12/17 (金)

SAT

12/18 (土)

SUN

12/19 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

12/20 - 12/26

MON

12/20 (月)

TUE

12/21 (火)

WED

12/22 (水)

THU

12/23 (木)

FRI

12/24 (金)

SAT

12/25 (土)

SUN

12/26 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること

12/27 - 1/2

MON

12/27 (月)

TUE

12/28 (火)

WED

12/29 (水)

THU

12/30 (木)

FRI

12/31 (金)

SAT

1/1 (土)

SUN

1/2 (日)

WEEKLY RESET

- ☐ できたこと
- ☐ 来週へ移すこと
- ☐ 自分をいたわること