

行動予定	理想/結果	毎朝のルーティン
4:00		<input type="checkbox"/> time
5:00		<input type="checkbox"/>
6:00		<input type="checkbox"/>
7:00		<input type="checkbox"/>
8:00		<input type="checkbox"/>
9:00		<input type="checkbox"/>
10:00		<input type="checkbox"/>
11:00		<input type="checkbox"/>
12:00		<input type="checkbox"/>
13:00		今日の重要タスク
14:00		<input type="checkbox"/> time
15:00		<input type="checkbox"/>
16:00		<input type="checkbox"/>
17:00		<input type="checkbox"/>
18:00		<input type="checkbox"/>
19:00		<input type="checkbox"/>
20:00		<input type="checkbox"/>
21:00		<input type="checkbox"/>
22:00		<input type="checkbox"/>
23:00		<input type="checkbox"/>

今日のセルフトーク（アファメーション）

今日1日で得たい結果（1日が終わった時の理想の状態、及び得たい結果）

MEMO

昨日の良かったこと・気付いたこと

昨日をもう一度やり直せるなら