

時間管理シート

/ / ()

タイムスケジュール

今日はどんな一日にする？

0 _____

一日の終わりにどんな気持ちになったらいいか？思い浮かべてみましょう。

1 _____

理想に近づくために今日できること

2 _____

小さなことでも今までと違うことをやってみるのもおすすめです。

3 _____

今のモヤモヤ

4 _____

今気になっていること、スッキリしない事を書いてみましょう。

5 _____

6 _____

今日、一番大事なこと

7 _____

★ 仕事、子育て、介護、自分にとって大事なことを書いてみましょう。

8 _____

今日、次に大事なこと

9 _____

★

10 _____

★

11 _____

【今日やること】

つめこみすぎないで、達成可能な事を書いてみましょう。

12 _____

自分時間

インプット・アウトプット

13 _____

☐

☐

14 _____

☐

☐

15 _____

☐

☐

16 _____

今日やらなくてもいいこと

17 _____

本当に必要な？と考えた時にやる意味を感じなかったもの

☐

18 _____

☐

19 _____

【1日の終わりに】

20 _____

寝る前に振り返ると気持ちもスッキリしますよ。

今日よかったことは？どんな気持ちだった？

21 _____

22 _____

明日はどんな日にしたい？

23 _____

24 _____