

ハチロク手帳

日付： _____

紙ノート記録シート / 1日の基本

今日の方向を決める

今日いちばん進めたいこと： _____

終わったらうれしいこと： _____

今日の3つ

全部できなくても、1つ進めば十分

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

タスク・予定

完了	やること / 予定	時間	メモ
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

明日へ残すこと

ハチロク手帳

週： _____

紙ノート記録シート / 週の見通しと振り返り

今週の見通し

月	火	水	木	金	土	日
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

今週の習慣

習慣	月	火	水	木	金	土	日
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

一週間の振り返り

できたこと _____

よかったこと _____

気づいたこと _____

来週やること _____

今週の自分へのひとこと
