

# 12H 今日(12時間以内に)やること

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

## ●今日の振り返り・フィードバック

※1日の終りに取り組むこと!

### 今日うまく行ったこと・感謝・成功体験

### 今日うまく行かなかったこと・反省からの学習体験

### ルール化できること・手放せること

### 明日の自分へのエール