

今週の振り返り：自分に劣いの言葉をかけよう！（例：ありがとう・頑張ったね・それでいいんだよ）

うまくいっていないことは？ (T.T)

どうやったらうまくいく？



うまくいっていることは？ (^^)

どうやったら続けられる？



新しい1週間に向けて、アクションを書こう！！（やりたいことリストで実現しそうなのがあるかな？）

