

# 見返したときに嬉しくなるような手帳に！

どんな変化があった？

自分の今日一日を振り返ることで何が楽しかったか、何をもっとすべきだったのかを思い返すという習慣がついた。私はこれまでも日記をつけており、自分がか月前、一年前に何をしていたのかを見るのが好きなのだが一日の流れを整理してビジュアルに記録できるのがとても楽しい。過去を振り返るだけでなく、一日をより良いものにするために、すべきことも考えていく思考が以前の自分と比べて身についたと思う。

どんな使い方をしている？

自分がそのページを見て、思い出したときに嬉しくなるようなことも記録するようにしている。ページがぎっしり埋まっているのを見るのも好きなので、全部埋まるように一日のまとめのグラフや見ていて楽しい絵をかわいく描くようにしている。

8月 August 葉月

1 MON  
2 TUE  
3 WED  
4 THU  
5 FRI  
6 SAT  
7 SUN

2022 Week31

◆ 学習の記録  
合計時間 目標: 分/実績: 分  
(8日) ◆ 学習時間を塗りつぶそう! (マス 30分)

◆ コメント  
今週は予定がたてさんぽって... 11と課題...