

Good-Things

Mon

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Tue

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Wed

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Thu

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Fri

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Sat

変える 減らす	
やめる	
習慣	

Sun

変える 減らす	
やめる	
習慣	

memo

【書くとなどうなるの?】 ♪ 毎日が楽しくなる! ♪ 良い習慣が身につく! ♪ 自分をもっと好きになる!	【記号について】 ◎ … good-things ほめ行動 … 嬉しかったこと