

自分時間を作るためのスケジュール見直しワークシート

1週間の標準スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4:00 AM							
5:00 AM							
6:00 AM							
7:00 AM							
8:00 AM							
9:00 AM							
10:00 AM							
11:00 AM							
12:00 PM							
1:00 PM							
2:00 PM							
3:00 PM							
4:00 PM							
5:00 PM							
6:00 PM							
7:00 PM							
8:00 PM							
9:00 PM							
10:00 PM							
11:00 PM							
12:00 AM							
1:00 AM							
2:00 AM							
3:00 AM							

毎週必ずしないといけないこと	しなくてもいいけど、していること	自分時間になる？

1週間の自分時間

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	合計
時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間

Daily Log

Date: 月 日 曜日

今日の一番大切なこと	掃除&洗濯
1. 2.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
やることリスト・予定	夕食のメニュー
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	買い物リスト
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	運動
	お水
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Daily Planner

Date: 月 日 曜日

4:00		今日のメインゴール
		1
5:00		
		2
6:00		
7:00		TO DO LIST
		<input type="checkbox"/>
8:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
9:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
10:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
11:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
12:00		<input type="checkbox"/>
		夕食の献立
13:00		
14:00		
15:00		買い物リスト
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		メモ
20:00		
21:00		

Daily Log

Date: 月 日 曜日

今日の一番大切なこと	掃除&洗濯
1. 2.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
やることリスト・予定	夕食のメニュー
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	買い物リスト
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	運動
	お水
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Daily Planner

Date: 月 日 曜日

4:00		今日のメインゴール
		1
5:00		
		2
6:00		
7:00		TO DO LIST
		<input type="checkbox"/>
8:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
9:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
10:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
11:00		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
12:00		<input type="checkbox"/>
13:00		夕食の献立
14:00		
15:00		買い物リスト
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		メモ
20:00		
21:00		

Daily Log

Date: 月 日 曜日

今日の一番大切なこと

掃除&洗濯

1.

2.

やることリスト・予定

夕食のメニュー

買い物リスト

明日へのメモ・気づき・感謝

運動

お水

Daily Planner

Date: 月 日 曜日

4:00		今日のメインゴール	
		1	
5:00		2	
6:00			
7:00		TO DO LIST	
		<input type="checkbox"/>	
8:00		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
9:00		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
10:00		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
11:00		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
12:00		<input type="checkbox"/>	
		夕食の献立	
13:00			
14:00			
		買い物リスト	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
		メモ	
19:00			
20:00			
21:00			