月のテーマ：

習慣	土	日	月	火	水	木	金
やめたい:							

感謝したい人

土	日
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
褒め日記	褒め日記

今週達成したいこと：

月	火	水	木	金
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
褒め日記	褒め日記	褒め日記	褒め日記	褒め日記