はさんで使うほぼ日手帳用リフィル「習慣化チェックシート」
428Clover.com

身に着けたいこと	毎日達成できかチェックして丸を塗りつぶしします。
習慣化したいこと	3ヶ月(90日)継続することを目標に頑張りましょう。

| | | |