

# 繰り返し反復ノート

月

①

②

③

4.

13.

5.

14.

6.

15.

7.

16.

8.

17.

9.

18.

10.

19.

11.

20.

12.

⋮  
⋮  
⋮

※これから身に付けたいと思っていること※

Ex) 好きな生き様を選択する

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

※2 時間おきに検証！

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31