

_____ 年 _____ 月

終わったらYES!
($\geq \nabla \leq$)

Business

Private

2026年10月

FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

終わったらYES！
($\geq \nabla \leq$)

Business

Private

November

2026年11月

終わったらYES!
($\geq \nabla \leq$)

Business

Private

December

2026年12月

終わったらYES!
($\geq \nabla \leq$)

Business

Private

Daily

年 月 日

こんな1日にしてみたい♪	終わったら嬉しい(スッキリすること)	で、どうだった？
5	Business & Private	5
6	☐	6
7	☐	7
8	☐	8
9	☐	9
10	☐	10
11	☐	11
12	☐	12
13	☐	13
14	☐	14
15	今日のYES！	15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24

Memo&Idea	欲♪

Daily

年 月 日

こんな1日にしてみたい♪	終わったら嬉しい(スッキリすること)	で、どうだった？
5	Business & Private	5
6	☐	6
7	☐	7
8	☐	8
9	☐	9
10	☐	10
11	☐	11
12	☐	12
13	☐	13
14	☐	14
15	今日のYES！	15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24

Memo&Idea	欲♪

MUSTの向こう側にある
WANTSを見つけよう！

MUSTの向こう側にある
WANTSを見つけよう！

REFLECTION

うまくいかなかったことを待ち遠しくしよう！

今日うまくいかなかったこと

.....
.....
.....
.....

↓ 5 カメ

なぜ、うまくいかなかったのか？
原因を探す、考える

.....
.....
.....
.....

↓ 5 カメ

どうすればうまくいったのか？

.....
.....
.....
.....

↓ 1 カメ

うまくいったらどんな感じ？
ニッ！っと笑って寝る！（ $\geq \nabla \leq$ ）

REFLECTION

うまくいかなかったことを待ち遠しくしよう！

今日うまくいかなかったこと

.....
.....
.....
.....

↓ 5 カメ

なぜ、うまくいかなかったのか？
原因を探す、考える

.....
.....
.....
.....

↓ 5 カメ

どうすればうまくいったのか？

.....
.....
.....
.....

↓ 1 カメ

うまくいったらどんな感じ？
ニッ！っと笑って寝る！（ $\geq \nabla \leq$ ）

イメージにやられているとき

今の状況（状況とイメージを分ける） 今、感じている感情

感情を作り出しているイメージ	状況

で、どうなりたいんだっけ？（望ましいイメージ）

なりたい自分にどうやってなりに行く？

①自分では できないこと	②自分で できること	③できることを やったらどうなる？
④何からやりたい？（優先順位）		⑤やりたいことを いつやる？

イメージにやられているとき

今の状況（状況とイメージを分ける） 今、感じている感情

感情を作り出しているイメージ	状況

で、どうなりたいんだっけ？（望ましいイメージ）

なりたい自分にどうやってなりに行く？

①自分では できないこと	②自分で できること	③できることを やったらどうなる？
④何からやりたい？（優先順位）		⑤やりたいことを いつやる？

今週のYES！と欲♪

来週終わったら嬉しい(スッキリする)こと

Daily

年 月 日

こんな1日に使いたい♪	終わったら嬉しい(スッキリする)こと	で、どうだった？
5	Business & Private	5
6	☐	6
7	☐	7
8	☐	8
9	☐	9
10	☐	10
11	☐	11
12	☐	12
13	☐	13
14	☐	14
15	今日のYES！	15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24