

TIME SCHEDULE

[1 日 10 分 ・ 目 標 書 く だ け シ ー ト] THINGS TO DO の 実 践 ! 消 し 込 む こ と に 全 力 を あ げ よ う !

年 月 日 ()	着	済	テーマを進めるタスク
早朝			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18	着	済	その他のタスク
19			
20			
21			
22			
23			
深夜			

AIM

[1日10分・目標書くだけシート] SMART[※]に基づく目標設定、ターゲットを明確にしよう！

テーマを書き出す(最大 10 個)	「○」のテーマを進める
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">1 番大事なところに「○」をつけよう！</div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">そのために今日できることは？</div>
<p>< SMART[※]の法則 ></p> <p>Specific 具体的 Measurable 計測可能</p> <p>Agreed upon 同意している Realistic 現実的 Timely 期日が明確</p>	<p>どんなにちっこいことでもいい、とにかく書いてみよう！</p>

MEMO
<p><u>今日を熱く送ろう！</u></p>