

2019

3 March



今月の目標

達成度

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
000日 東京オリンピックまでの日数 P 000日 東京パラリンピックまでの日数					1 511日 P 543日	2 510日 P 542日
3 509日 P 541日	4 508日 P 540日	5 507日 P 539日	6 506日 P 538日	7 505日 P 537日	8 504日 P 536日	9 503日 P 535日
10 502日 P 534日	11 501日 P 533日	12 500日 P 532日	13 499日 P 531日	14 498日 P 530日	15 497日 P 529日	16 496日 P 528日
17 495日 P 527日	18 494日 P 526日	19 493日 P 525日	20 492日 P 524日	21 491日 P 523日 春分の日	22 490日 P 522日	23 489日 P 521日
24 488日 P 520日	25 487日 P 519日	26 486日 P 518日	27 485日 P 517日	28 484日 P 516日	29 483日 P 515日	30 482日 P 514日

31 481日 P 513日

カレンダーの開始から一年たちました

目標達成や長続きのコツ

- 目標は、高すぎず、短期間で実現可能なハードルの低いものがおすすです。少し頑張れば達成できる目標にすることで、容易に達成感を得ることができ、その感覚は、次の目標に向かう原動力になります。もし、目標達成できなくても、何度でもチャレンジすることが大切です。
- 長続きのコツは、続けることで起こった変化を意識すること、それを続けることで実現できることのイメージ化をすることです。

