

3週間トラッカー

習慣化を目指すには、まず3週間つけてみるのが大切といわれています。

ゴールと毎週の小さな目標、最後に感想を書いて、
トラッカーを完成させていきましょう！

ゴール

1

2

3

月

火

水

木

金

土

日



ゴール

1

2

3

月

火

水

木

金

土

日



ゴール

1

2

3

月

火

水

木

金

土

日

