

■ 日次レビューシート

DATE: . . . ()

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

■ 今日の課題と結果										■ 行動記録														
課題					結果					睡眠	~ =													
										食事	朝			昼			夜							
										仕事	~ =					実質 hr								
											I (社内)			I (社外)			II			III				
										副業	勉強会・メルマガ			+ ブログ			=			SNS投稿数				
										点数	仕事			副業			気分			総合				

■ 今日やること, やりたいこと		見積時間	実際	■ 結果と改善策	
a 睡眠	A				
b 食事	B				
c 身支度	C				
d 入浴	D				
e 日次レビュー	E				
f	F				
g	G				
h	H				
i					
合計					

■ その他のやったこと, できたこと		実際	実績
.			.
.			.
.			.
.			.

■時間の使い方

DATE:

()

■今日の大きな出来事は？

■今日の学び／気づきは？

■今日やったことで誇れること／自分を褒めたいことは？

■今日やったことで楽しかったことは？

■今日やったことで特筆すべきこと／未来を楽にする仕事は？

■今日の出来事で感情的になったことはある？

■今日のKPWAS (Keep、Probrem、Why、Ajust、Stop)

■総括

K:

P:

W:

A:

S: