毎日フォーカス栞・使い方

1

ここに年と月を記入します。

2

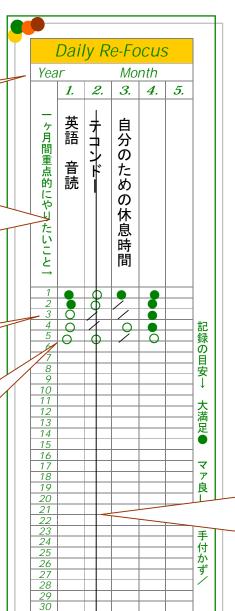
毎日行動して習慣にしたこと、 忙しい日々に紛れて忘れないよう フォーカスしたいことを書き出します。 (英語100時間チャレンジ(100チャレ)参 加中の方は、100チャレを項目に入れても いいかもしれませんね)

ここは日付になっています

3

一日の終わりに見直して、

大満足したら● とにかく手をつけたらまぁヨシ○ 手をつけられなかったら/ と、記録をつけていきます。



31

このシオリは、

ブログ「気長に英語」の 「スリランカ人講師からのアドバイス」記事より

英語習得に必要な継続力をサポートするために作成したものです。

元記事はこちらをどうぞ。 http://kinaganieigo.blog56.fc2.com/

講師様に敬意を表し、スリランカの国旗色に、 ちょっぴり似せて作ったつもりです。

お役にたちそうでしたら、 次のページを印刷して、 本のしおりなどにしてお使いください(^^) (文庫本には大きいでしょうが新書にはなんとか) PDF のプレビューでは線の太さがまちまちかもしれませんが 印刷すると揃っているはずです。

……私は手帳に挟んで使います。制作:オンタノブログ・うろこ

やってみなければワカラないものも多いので、 途中で、あきらかに無謀/または 我ながら何を考えて目標にしたのだ、 と疑問に思うようなものはエイッと消して、本当に 大事と思えるものにフォーカスできるようにしましょう。

作者が一時、テコンドーをやろうと思ったのは実話です(呆

		ly R	e-Fc	CUS	5		
Yea	Year Month						
	1.	2.	3.	4.	5.		
_							
ケ							
ヶ月間重点的にやりたいこと↑							
重							
点							
的							
や							
Ŋ							
たし							
E							
ا ح							
1							
3						1	
4						記	
5						録	
7]旨	
1 2 3 4 5 6 7 8						記録の目安→	
10						↓	
11						大	
11 12 13 14 15		<u> </u>			<u> </u>	満	
14						屋	
15						┦┺	
16 17						マ	
18						了	
19 20						大満足● マア良し○	
21						Ĭŏ	
22 23						<u> </u>	
24						手付かず	
25						↓	
26 27						゙゚ヺ゙	
28						1/	
29 30					-	-	
30 31						1	

	Daii	ly R	e-Fo	CUS	6	
Yea	ır	Month				
	1.	2.	3.	4.	5.	
_						
ヶ月間重点的にやりたいこと↑						
間						
重						
点						
[
ゃ						
IJ						
た						
Ē,						
٦						
$\stackrel{\square}{\rightarrow}$						
1 2 3 4 5						
3						
4						認
<u>5</u>						録
7						冒
6 7 8 9						記録の目安→
10						↓
11						_
12						益
13						足
11 12 13 14 15						
16 17						
17						マ
18 19						卢
20						ľ
20 21						Ŏ
22 23						
24						手
24 25						竹
26						大満足● マア良し○ 手付かず
27 28						/
29 30						
30						
31						l

	Dail	y R	e-Fc	CUS	6	
Yea	r		Mo	nth		
	1.	2.	3.	4.	5.	
_ _						
ヶ月間重点的にやりたいこと↑						
間						
뿔						
的						
に						
しい						
t						
い						
_ لا						
_						
1						
1 2 3						
3						
<u>4</u> 5						記録の目安→
6						「蛃の
6 7						自
8 9						安
10						↓
11						大
12					<u> </u>	満
14						上
15						
16 17						マ
18						ア
18 19 20	\vdash					大満足● マア良し○
21						ŏ
22						
23						手
22 23 24 25						付 か
26 27	$\vdash\vdash\vdash$					手付かず
28						/
28 29						
30 31	\vdash					
		医語十:				'

