

あなたの習慣化を応援します。
成功への第一歩は
毎日の行動の積み重ね。

Global Kids 養成塾オリジナル

Habit Tracker

ハビット トラッカー



habit tracker



ココに習慣化したい行動の項目を書き出していきます。
英語タイム、家事、健康習慣、なんでも気の向くままに
書いていきましょう。

このトラッカーは1ヶ月分の記録となります。
スタートする月に丸をつけてください。
後々、進歩や成果を振り返る時に一目瞭然です。

MONTH			
JAN	FEB	MAR	APR
MAY	JUN	JUL	AUG
SEPT	OCT	NOV	DEC

こちらは、日付が記されています。1ヶ月分の記録ができるようになっていきます。

habit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
英語動画5分	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																					
英語の歌掛け流し	✓		✓	✓		✓																										
子供にハグ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																					
着替えの時の語りかけ	■	■		■		■	■	■		■	■																					
朝 コップ一杯の水	■	■	■	■			■	■	■	■																						
筋トレ 5分	×	×		×				×																								

その日にできた行動は、マスを塗りつぶしていきます。
塗りつぶすもよし、チェックマークを書き入れたり、
クロス(バツ印)をつけてもいいですね。
モチベーションが上がるように、いろんな色を使ったり、シールを貼
るなど、工夫をしながら、あなたのやる気をあげていきましょう♪

利用規約

当PDFファイルに掲載されているファイルや画像の諸権利は、原則としてグローバルキッズ養成塾に帰属し、法律等によって保護されています。(一部の画像等の著作権は、原著作者が所有しています。)また、「私的使用のための複製」など、著作権法上認められる場合を除き、弊社の許可なく等PDFを無断使用・複製・転載・販売・改変・印刷配布することを禁止します。

