

🌸 月 ☆ 日 (A) 天気(☾)

今日は、〇〇さんとランチを

食へに行きました。

🌟 馬尺前においしいカレー屋さん

かいてきていて、一緒に来たから

の2、今日行けたよかったです。

短い大2ok!

空白も気にしない!

1. チャレンジシートに7日間の日付を書きましょう。
2. 夜、寝る前にリラックスしながら書いてみましょう。  
その日にあった事や今後の夢など内容はなんでも OK です。
3. 書き終えたらチャレンジシートにシールを貼りましょう

### 書く内容の候補

今日あったこと  
今日の反省・感謝  
今後やりたいこと  
アイデア  
その日のニュース

### POINT

完璧を求めない!

しっかり書こうとは思わず一行でも大丈夫。  
書く事そのことに意味があります。

