

## わたしの理想の 1 日シート

以下の表に、あなたが理想とする 1 日の過ごし方を時間帯ごとに書き込んでみましょう。

| 時間帯         | やりたいこと／過ごし方（理想） |
|-------------|-----------------|
| 6:00～7:00   |                 |
| 7:00～8:00   |                 |
| 8:00～9:00   |                 |
| 9:00～10:00  |                 |
| 10:00～11:00 |                 |
| 11:00～12:00 |                 |
| 12:00～13:00 |                 |
| 13:00～14:00 |                 |
| 14:00～15:00 |                 |
| 15:00～16:00 |                 |
| 16:00～17:00 |                 |
| 17:00～18:00 |                 |
| 18:00～19:00 |                 |
| 19:00～20:00 |                 |
| 20:00～21:00 |                 |
| 21:00～22:00 |                 |
| 22:00～23:00 |                 |