

## ♪ 心と体にマインドフルネス日記 ♪

日付	体重(kg)	今日いちばん失敗したこと	今日いちばん感動したこと	明日の目標
／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 ( )				