

マンダラチャート(記入例)

中央の黄色いマスにテーマを書くと、まわりのブロックの中心(黄色)に自動で入ります。中央の目標はオレンジのマス。

毎朝10分ストレッチ	週2回ジョギング	階段を使う	野菜を先に食べる	朝ごはんを食べる	間食を減らす	23時までに寝る	寝る前スマホなし	起きる時間を固定
1日8000歩	運動	ラジオ体操	水を1.5L	食事	よくかんで食べる	昼寝は20分	睡眠	朝日を浴びる
体重を毎朝記録	週末に散歩	筋トレ15分	夜は腹八分	自炊を週4回	甘い飲み物をやめる	寝室を暗くする	カフェインは15時まで	入浴は寝る90分前
朝に1日の計画	メールは時間を決める	資料を早めに作る	運動	食事	睡眠	毎日15分読書	資格の勉強	英単語を5個
報告をこまめに	仕事	優先順位をつける	仕事	健康で充実した1年にする	学び	セミナーに参加	学び	教わったら人に話す
定時に帰る日をつくる	机の上を片付ける	月1回ふり返り	お金	人間関係	趣味	学んだことをメモ	月2冊読む	オンライン講座
家計簿をつける	固定費を見直す	毎月先取り貯金	家族と夕食	ありがとうを言う	友人に連絡	月1回出かける	写真を撮る	新しいことに挑戦
買う前に1日待つ	お金	使ったお金をふり返る	相手の話を聞く	人間関係	笑顔であいさつ	料理を楽しむ	趣味	作品を人に見せる
ポイントを活用	サブスク整理	年1回の見直し	季節のあいさつ	誕生日を覚える	地域の行事に参加	部屋に花を飾る	好きな音楽	旅行の計画