







もくじシート

	勉強した日	あるとよいシート
 はじめに知っておいてほしいこと	/	<input type="checkbox"/> もくじシート
 準備編	/	<input type="checkbox"/> 準備するシート <input type="checkbox"/> ルールシート
 ファーストステップ ~ 手帳を生活になじませるNya ~		
1-1. 決めた時間、場所で手帳を取り出す	/	<input type="checkbox"/> ステップシート <input type="checkbox"/> つきのシート
1-2. 手帳を開く	/	
1-3. チェックを入れる	/	
2. 予定を書き込む、確認する	/	
3. 今日のひとことを書く	/	
4. 今日のひとことをアップグレードさせる	/	<input type="checkbox"/> ふりかえるシート
5. ここまでの振り返りをする	/	
 セカンドステップ ~ 手帳を自分の一部にするNya ~		
6. 頭の中を書き出す、書き留める	/	<input type="checkbox"/> あたまを整理するシート 1
7. 頭の中を整理する ~仕分けする	/	<input type="checkbox"/> あたまを整理するシート 2
8. 頭の中を整理する ~さらに仕分けする	/	<input type="checkbox"/> あたまを整理するシート 3
9. 頭の中を整理する ~リストをつくる	/	<input type="checkbox"/> リストシート 1、2
10. ここまでの振り返りをする	/	<input type="checkbox"/> ふりかえるシート
 ファイナルステップ ~ 手帳を自分の秘書にするNya ~		
11. 行動を管理する ~毎日のタスク管理	/	<input type="checkbox"/> まいにちのシート <input type="checkbox"/> リストシート1、2
12. 行動を管理する ~タスク管理の精度をあげる	/	
13. 行動を管理する ~見なおしをする	/	
14. 行動を管理する ~リストを活用する	/	
15. ここまでの振り返りをする	/	<input type="checkbox"/> ふりかえるシート
 まとめ	/	<input type="checkbox"/> まとめシート