

今日はWOOPに取り組みましたか？○×

今日うまくいったことを3つ書き出してみましょう

例：

- 1：決めた時間に取り組むことができた
- 2：昨日より5分長く取り組むことができた
- 3：やってみたら、楽しい気分になった

さらに頑張れそうなことや、  
楽しくなれそうなことを3つ書き出してみましょう

例：

- 1：早めに始める準備をする
- 2：もう3分長く取り組む
- 3：やってみた感想を、おうちの人に話す

---

いまの<sup>たっせいど</sup>達成度は100点満点<sup>てんまんてん</sup>で何点<sup>なんてん</sup>ですか？

---

このまま、いまの<sup>もくひょう</sup>目標と<sup>けいかく</sup>計画を<sup>つづ</sup>続けますか？ それとももう一度<sup>いちどつく</sup>作り直し<sup>なお</sup>をしますか？

このまま<sup>あした</sup>つづける → 明日も<sup>と</sup>取り組んで<sup>くん</sup>みよう！

<sup>つく</sup>作り直し → <sup>なお</sup>あたらしい<sup>うーぶ</sup>WOOPノートの<sup>と</sup>はじめの<sup>くん</sup>ページに<sup>と</sup>取り組んで<sup>くん</sup>みよう！

---