

暮らしを整える小さなヒントカード 9枚セット

A4サイズで印刷して、切り取ってお使いください。

01

今日の小さなヒント

手帳には
できたことを
ひとつ書く



今日できたこと



02

今日の小さなヒント

ありがとうを
ひとつ書く



今日のありがとう



03

今日の小さなヒント

深呼吸を
3回する



やってみた時間



04

今日の小さなヒント

5分だけ
片付けてみる



片付けた場所・こと



05

今日の小さなヒント

お気に入りの
ペンを
使う



使ったペン・感想



06

今日の小さなヒント

コーヒー時間を
予定に入れる



コーヒー時間メモ



07

今日の小さなヒント

ToDoは
3つだけ
書き出す



今日のToDo 3つ



08

今日の小さなヒント

今日の楽しみを
ひとつ決める



今日の楽しみ



09

今日の小さなヒント

寝る前に
スマホを
手放す



寝る前の気分メモ



使い方のアイデア

・手帳やノートに貼る

・毎日の記録やふり返りに使う

・気になるカードを持ち歩く