のうだま(やる気の秘密)式 計画表

何をやるか 毎日の%は、達成率を記入。 以上を20回続けます。]%以上でごほうび獲得権 利発生。上記未満の場合は、権 利が翌日にシフトする。 Start 1 2 3 5 4 % % % % % 7 6 8 9 % % 10 % % % 11 12 13 14 % % % % 15 % 16 17 % Goal 18 19 % 20 % % %

