

日誌

記入日	7月12日(木)	今日の一言	社内業務で溜まり仕事 全て片付ける
-----	----------	-------	----------------------

タイムスケジュール	
予定	実績
起床	起床
朝食、子供と遊ぶ	朝食、子供と遊ぶ
通勤(新車通)	通勤(新車通)
出勤	出勤
↓	
	通勤(3社)
昼食	昼食
↓	
通勤	
↓	
	日課作業 片付けと掃除 子供とお風呂
↓	
帰宅 片付け	夕食、皿洗い
夕食、皿洗い	子供のお風呂
入浴	英語レッスン
ストレッチ、筋トレ	X-10ワーク
英語レッスン	↓
日記作成	TVを見る
就寝	日記作成
	就寝

今日必ずやること
① 概算見積回答
② 回答
③ 送金
④ 予定 (19F)
⑤ 送金

今日の良かったことや気付いたこと
<自己効力感> 本日仕事のことなどは全て対応出来た。一日を通じて是非、業種が高 高、開業は計画通り、前例して仕事が出来た 妻が急に覚悟し、早く帰って子供と遊ぶように使い方を対 <自己肯定感> 一日社内にて、アシスタントの仕事も見学して行きた。 日課作業は、不備があり、修正を どこに依頼が出来るかなど、教えること、解決

今日をもう一度やりなおせるなら (制限がないとしたら)
今日、必ずやることはなかったが、妻の業務で早く帰ったので 夕食は、妻の申請が 出来なかった。明日、朝早く出勤して遅め 11~12時 見積を修正した。 急ぎ、仕入と関係の心があり、午後には戻して 仕入の承認については新しく承認、早く進めたい

目的・目標達成に向けて、ヒントとなった言葉や出来事・成長の記録
日記を書く始めた。社内業務の時は 千代通りにあつた意識が高まり、日記の効用を 改めて実感出来た。 前例して対応していたが、今日仕事に妻が賛成して 業務に集中でき、仕事も進められた。 早く帰って子供と遊ぶ。妻の感謝