

ハーブヨガ：あなたを変えるデイリーワークシート

年 月 日 曜日

●今日の出来事と気付き

●明日のあなたの目標としたいこと

朝ごはん

昼ごはん

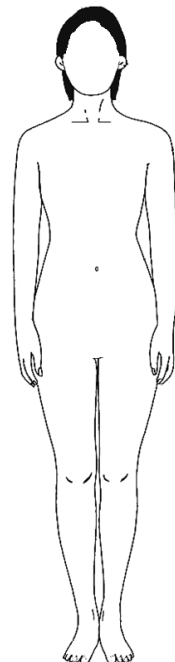
夕ごはん

今日のお通じ

今日の睡眠時間と睡眠の質

今日の夢（覚えている範囲で）

●今日のあなたの体の調子についてメモしましょう。ハーブヨガを行った場合の変化も描き入れましょう。



ハーブヨガ：あなたを変えるデイリーワークシート

●今日のあなたの Tune-in：自然物との対話をしてみましょう。

●パートナーまたはご家族からのメッセージ：今日の流れと気付き・体の状態など

MEMO