

30-DAY CHALLENGE

CHALLENGE

使いかた：

- ① CHALLENGE 欄に日々のチャレンジ内容と達成時のご褒美を書く。
例：30日間1日1冊読書で、高級ホテルの朝食を食べに行く。
- ② 日付を30日分記入。
- ③ 達成日にスタンプを押していく。さぼった日があれば後日実行可としてもよい。
- ④ 30日達成でご褒美。

ペナルティー：

- ・挫折した日付（達成日数）に応じてペナルティー（貯金）を課す。
- ・達成日数が1～10日なら3000円貯金、11～20日なら2000円、21～30日なら1000円とする。
- ・挫折したらふりだしにもどり、チャレンジをやり直す。

start	_____年
	<p>¥3,000</p> <p>¥2,000</p> <p>¥1,000</p>
goal	