

アウトプットできてる？週1振り返りチェック表

チェック項目	YES/NO
今週、誰かに学んだことを話した	
読書や動画視聴のあとにメモや感想を書いた	
SNSやブログで発信した	
学んだことをきっかけに何か新しい行動をした	
「話す・書く・行動する」うち2つ以上実践した	
アウトプットを通じて小さな変化や手ごたえを感じた	

- YESが1～2個 → まずは意識できてるだけでも素晴らしいスタート
- YESが3～4個 → アウトプット実践中！変化を感じ始めてるはず
- YESが5個以上 → 習慣化に成功！着実に前に進んでいます

※YESの数で一喜一憂せず、「意識できたか」「先週より増えたか」を大切に

書き方のヒント：週末などに、気軽にチェック！

