



年

()

・夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じてみる・いつでも“いい気分”を選ぶ・家族に優しくする
・夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながら想像する・人に親切にする・呼吸に集中してみる

Weekly Plan

.....

.....

.....

To Do List

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Shopping List

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

S	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
M	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
T	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
W	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
T	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
F	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	
S	☀ ☁ ☔ ☪	✓kg℃	

