

・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しく・人に親切にする
・当たり前的事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Thu	Fri	Sat	Sun



・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しく・人に親切にする
・当たり前的事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Thu	Fri	Sat	Sun

