・夢や願いが叶った瞬間の感覚を"今"リアルに感じてみる・夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながらイメージしてみる
・家族に優しくする・人に親切にする・ネガティブな思いは速やかにチェンジする・深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

CHECK LIST

memo

Shopping List

index
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

Zowie's Room

Zowie's Room
http://www.zowie.cc/

・夢や願いが叶った瞬間の感覚を"今"リアルに感じてみる・夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながらイメージしてみる
・家族に優しくする・人に親切にする・ネガティブな思いは速やかにチェンジする・深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

CHECK LIST

memo

Shopping List

index
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

Zowie's Room

Zowie's Room
http://www.zowie.cc/

しおりかメモ紙として、お使いください。→