

TO DO LIST 

Shopping List 


6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Mon																			
Tue																			
Wed																			
Thu																			
Fri																			

Zowie's Room

・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



TO DO LIST 

Shopping List 

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Mon																			
Tue																			
Wed																			
Thu																			
Fri																			

Zowie's Room

・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



TO DO LIST 

Shopping List 

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Mon																			
Tue																			
Wed																			
Thu																			
Fri																			

Zowie's Room

・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

