Weekly Schedule
Zowie's Room

TO DO LIST

Shopping List

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

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

Weekly Schedule
Zowie's Room

TO DO LIST

Shopping List

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

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

Weekly Schedule
Zowie's Room

TO DO LIST

Shopping List

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

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

Weekly Schedule
Zowie's Room

TO DO LIST

Shopping List

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

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