




・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

CHECK LIST 

memo

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Shopping List 

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

Zowie's Room

