

・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

Shopping List

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・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

Shopping List

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・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

Shopping List

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・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

Shopping List

Zowie's Room

<http://www.zowie.cc/>