

diary series
Zowie's Room

Year 年 ()

 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>
 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>

買い物リスト

▲今日の覚え書き

Zowie's Room

diary series
Zowie's Room

Year 年 ()

 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>
 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>

買い物リスト

▲今日の覚え書き

Zowie's Room

夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じている・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空を見上げる・うれしい、楽しい、良かった、幸せ、ありがとう、ツイてる、いつもも口にする・相手の立場になって考える

夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じている・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空を見上げる・うれしい、楽しい、良かった、幸せ、ありがとう、ツイてる、いつもも口にする・相手の立場になって考える

diary series
Zowie's Room

Year 年 ()

 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>
 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>

買い物リスト

▲今日の覚え書き

Zowie's Room

diary series
Zowie's Room

Year 年 ()

 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>
 ()	5			CHECK LIST	<input type="checkbox"/>
	6				<input type="checkbox"/>
	7				<input type="checkbox"/>
	8				<input type="checkbox"/>
	9				<input type="checkbox"/>
	10				<input type="checkbox"/>
	11				<input type="checkbox"/>
	12				<input type="checkbox"/>
	PM 1				<input type="checkbox"/>
	2				<input type="checkbox"/>
	3				<input type="checkbox"/>
	4				<input type="checkbox"/>

買い物リスト

▲今日の覚え書き

Zowie's Room

夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じている・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空を見上げる・うれしい、楽しい、良かった、幸せ、ありがとう、ツイてる、いつもも口にする・相手の立場になって考える

夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じている・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空を見上げる・うれしい、楽しい、良かった、幸せ、ありがとう、ツイてる、いつもも口にする・相手の立場になって考える