



・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

CHECK LIST 
<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"/>

memo

Zowie's Room

Shopping List 

●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----