



年

()

- ・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

M



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Weekly Plan

To Do List

T



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


W



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


T



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Zowie's Room

F



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Shopping List

S



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


S



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


年

()

- ・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

M



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Weekly Plan

To Do List

T



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


W



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


T



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Zowie's Room

F



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Shopping List

S



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


S



.....kg℃

12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	1
18	2
19	

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
