

・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”を遊ぶ・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

Zowie's Room

Shopping List

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

●2024年(令和6)の計画

1月	2月
3月	4月
5月	6月
7月	8月
9月	10月
11月	12月

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”を遊ぶ・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

Zowie's Room

Shopping List

<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”を遊ぶ・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

Zowie's Room

Shopping List

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