


- ・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 

memo

<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"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Shopping List 

●
●
●
●
●
●
●
●
●

Zowie's Room

