

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/>

●2025年(令和7)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/>