

私の青写真（マイブループリント；My Blueprint）

セロトニン生活

- 1、朝、お日様の光を浴びる。
- 2、きちんとご飯を食べる。
- 3、リズム運動をする。
- 4、腹筋を使った呼吸をする。

世界一のおしどり夫婦の○男と○子

クリスマススーパーセールスマン○○の青写真

手に入れたい物、写真やイラスト、手に入れる期限

目標、写真やイラスト、達成する期限

御蔭様日記（感謝日記）の記載

限度を守れば勝ち！

今から、ここから、