

Mon

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Tue

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Wed

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Mon

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Tue

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Wed

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Thu

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Fri

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Sat

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Thu

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Fri

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Sat

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Sun

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Mon

<p>【書くようになるの？】 ◎リーディングダイエットの様に片付けに向かったことを書くことで毎日少しずつ綺麗にすることが自信が持てるようになります。続けたいことは習慣になります。 【使い方】 ◎片付けに繋がることをしたら、ガシガシ書いていきます。 【記号】文前後の記号について ◎ 片付けに向けてしたこと ◎ を書くときに自分をほめてあげましょう！ 一片付けて嬉しかったこと。 嬉しかったことをかみしめながら書きましょう！</p>	<table border="1"> <tr> <td>変える・減らす</td> <td></td> </tr> <tr> <td>やめる</td> <td></td> </tr> <tr> <td>習慣</td> <td></td> </tr> </table>	変える・減らす		やめる		習慣	
変える・減らす							
やめる							
習慣							

Sun

変える・減らす	
やめる	
習慣	

Mon

<p>【書くようになるの？】 ◎リーディングダイエットの様に片付けに向かったことを書くことで毎日少しずつ綺麗にすることが自信が持てるようになります。続けたいことは習慣になります。 【使い方】 ◎片付けに繋がることをしたら、ガシガシ書いていきます。 【記号】文前後の記号について ◎ 片付けに向けてしたこと ◎ を書くときに自分をほめてあげましょう！ 一片付けて嬉しかったこと。 嬉しかったことをかみしめながら書きましょう！</p>	<table border="1"> <tr> <td>変える・減らす</td> <td></td> </tr> <tr> <td>やめる</td> <td></td> </tr> <tr> <td>習慣</td> <td></td> </tr> </table>	変える・減らす		やめる		習慣	
変える・減らす							
やめる							
習慣							