

表面にはること

鉄道のアプリ
をおす。

Withingsをお
す（体重記録
ソフト）

up move(活動量計)をおす。

銀行アプリ (資産管理)をおす

食事管理アプリに記録

ブログをみる

お疲れ様でした

裏面にはること

やったね。のんびりできる時間が増えました。何時に出ればいいのか、鉄道が遅れていないかがわかり、ゆっくりすごせるようになりました。

すごいね。体重記録を見れば測るだけダイエットが寝ながら実現だね。今日1日のご飯が頭の中でいい方向に決まるよ。

いつもべたぼめしてくれるアプリだね。今日少し歩こうや、昨日は運動しすぎでしんどいからやめておこうどちらかな。

お金がたまっているね。無駄遣いはよくないけど、自分の人生を豊かにするものには惜しみなく使おう。

めんどくさいのによく押したね。昨日の食事を思い出して記録するとすごいけど、押しただけでも合格だね。

人に読んでもらう練習になってるね。みんなが読んで幸せになってほしいという純粹さから始めてるね。押し付けなくて読みたい人が読むのがブ
ログだね。

確実に、布団でただボーっと
過ごすよりも後で幸せになる
ことと断言できます。自分で
自分をほめましょう。