

とまあえずは1週間

まずは完全に書きとめようと思わず、
できる範囲で記入してみましょう！

私のダイエット成功記Aさんの紹介



挫折感を持たない目標を

目標を**3つ**
書き出してみよう

こんな言葉は使わない
「絶対～する」「決して～しな
い」
「～しなければならぬ」
「毎日、必ず～する」

今、自分が出来そうなことを、
軌道修正しながら取り組んでみよう