

Cinderella Note

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Why do you want to be beautiful

なぜきれいになりたいのか考えてみましょう。◦

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Wish list

理想の自分になったら叶えたいこと。○

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Start

今の私

Goal

理想の私

Action Plan

改善したい点の中で優先順位の高いものを3つ挙げ その3つを改善するためにやるべきことを考えてみましょう
やるべきことをTodoまたは 習慣化することに分けてリストアップしましょう

	To do	Habitats

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

To do list

Action Plan でリストアップした To do を行動に落とせるまで細分化します
細分化した To do はスケジュールに組み込みましょう

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Shopping list

欲しいものの写真を貼ってクリア条件を書きましょう

Photo

Photo

Photo

Mission

Mission

Mission

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Self Analysis

診断結果や自分の写真などを貼って似合うものをみつけましょう

Motivation

Wish list

Start & Goal

Action Plan

To do

Habits

Shopping list

Self Analysis

Scrap Book

Scrap Book

気になる美容情報のスクショやリンクを貼り付けましょう