



あなたが、あなたをデザインすること。  
こんな人になりたい。こう見られたいな  
いま、あなたが思い描いているじぶんは  
一歩近づける年になりそうな予感です。  
変化のはじまりは、ほんの小さなことから。  
服装やメイクといった外見の変化や、  
語尾まではずきり話す、なんてことも？  
なんにもしなければ、きつそのまま。  
「あれ、ちよっと変わった？」なんて  
まわりに言われたら、しめたものですね。

ほぼ日手帳に書いてみる？

- 一年後に、こうなっていたい。
- いまのわたしに必要な変化は？



※縦横それぞれ  
点線に沿って  
お切りください。