

【やってることリスト】

【New】 始める

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

【More】 増やす

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

【やってることリスト】

【Stay】 続ける

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

【Less】 減らす

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

【No More】 止める

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.