

荒川 淳 (スミレ先生の提案)

- 6:00

起床

アアメーション

○朝食

○頭痛アロマタック

- 9:00

仕事

○本屋の仕事大変

- 12:00

昼食

発注と在庫確認
T正しの前に1回深呼吸

15:00

レジをどう早くこなすか?(メモ)

18:00

仕事終了

21:00

心理の勉強

スミレ先生に追いつきたい!

24:00

眠る