


自分との約束事をつくろう

絶対に守っていただきたい3つの約束

PROMISE



バストのケアをするときは
にっこり笑顔で 

PROMISE



自分のからだとバストには
褒め言葉をたっぷり浴びせる 

PROMISE



小さな変化を見つけて
無駄に褒めて無駄に楽しむ 

自分との約束事を書いてみよう

(例)どんなに忙しくても1日1分だけはケアをする

(例)週に2回スーパーで生鮮食品を買う

(例)〇〇するべきと責任感が強いのもう少し肩の力を抜いてみる
