

# べじたりにゃん Habit Stack

- おきる
- ねこにごはん
- 靴下をはく
- 犬を外へ出す
- コーヒーを作る
- ★ 勉強タイム
- ★ そうじ
- 洗濯
- コーヒー飲みながらノート
- 瞑想
- 着替え
- 猫トイレ
- 犬のうん○とり
- ゴミ出し
- ★ 犬の散歩で川までジョギング
- ★ 河川敷ごみ拾い
- 朝ごはん作る
- 犬のごはん作る
- 朝ごはん食べながらノート
- キッチン片付け
- ★ コンポスト
- はみがき
- メイク
- 髪の毛セット
- ★ 昼夜ご飯準備
- 荷物を全部玄関へ
- 車へ乗る
- ★ オーディオブック
- 職場へ着く
- ★ そうじ
- メールチェック
- レッスン準備
- ツイート&ティータイム
- ★ To do リストつくる
- ・
- ・
- ・
- 帰りの車へ乗る
- ★ オーディオブック
- 家へ着く
- フルーツ食べながらノート
- バスタイム
- ★ 読書
- ★ Nightly チェックリスト
- ねる
- ↑ Holiday
- オーディオブック + 自由行動
- ...
- バスタイム
- ★ 読書
- ★ Nightly チェックリスト