

<システム>

①持ち物

財布とスマホ以外の持ち物は極力少なくする。

②財布

給料はすぐ全額引き出して財布に入れる。その範囲で使い、余ったら別口座へ。

少額の買い物はデビットカードを使う。

③スマホ

日記編集をスマホのホーム画面に紐づけ、他のアプリは最小限にしたうえで隠す。

できるだけパソコンを開かず、スマホで完結させる。

<内>

④音楽と読書

漫然と音楽を聴いたり読書したりしない。

⑤飲食

水分は摂れば摂るほど良く、食事は摂れば摂るほど悪い。

⑥散歩とバイト

必要十分な量の散歩とバイトをする。

<外>

⑦洗顔

洗顔とシャワーを最速で終える。部屋で保湿をする。

⑧整理

部屋を決まったシンプルな形に整える。

⑨就寝

0時になったら目を閉じて寝転がる。