

やって後悔しない事リスト

やって後悔しないこと

- 筋トレ
- 散歩（特に朝イチ）
- 寝る前のスキンケア
- 夜食の我慢
- 飲み過ぎの我慢
- 早寝
- 衝動買いの我慢
- 親孝行
- 読書

やって後悔すること

- 夜更かし
- ジャンクフード
- 飲んだ後のラーメン
- 昼寝で寝すぎる
- 衝動買い
- 幸福度を犠牲にした節約

条件付きで許せること

- 高炭水化物（たまにジャンク）
筋トレ後ならOK
- 夜更かし
翌朝は普通に起きて1日で調整すればOK
- 贅沢品の購入
値段相応の考える時間を取り
それでも欲しければ買ってよし