

# 生活習慣を改善したい



早起きや勉強などの生活習慣が良くないのでどのようにしたら生活習慣が良くなるか、皆さんがどのようなことを意識しているか知りたいです!

早起きは、自分が好きな曲や推しているグループの曲をアラームにするといいのではないのでしょうか?  
好きな曲を朝から聴くとテンションも上がっていいと思います!!  
(私は聴きすぎて曲が流れる前に振動で起きますW)  
勉強は私も知りたいですW

