

4 月

24 月  
□ アリ教科書読み直し  
↳ 必要なアクションはここに書き込む

25 火  
□ アリエ候補10コ  
□ ジムでトレーニング

26 水  
19:30 渋谷1回デート

27 木  
□ アリエ候補10コ

28 金  
□ 30minのPairsを送信(22:00)  
→ 週末までXでデートを確定させる

29 土  
□ アリエ買う □ アリカX3マン依頼  
□ 今期の服見直し

30 日  
□ デート準備 { □ ルート下見  
□ 20の相性性格予想  
18:00 渋谷集合2回デート

### 理想のライフスタイル

- ・ 自分の中で納得のいく最高の彼女がいる
- ・ 月に2回は会って、旅行が美味しいものを食べている
- ・ 新規女性を月1は抱いている
- ・ 仲間と共に自由に働き、仕事後は飲んだり遊んだり
- ・ 毎日しっかり寝て、目覚めが気持ちいい
- ・ 使うに困らない程度の収入がある

### 今週達成すること

- 1) デートの予定を2人分入れる
- 2) エロ禁の習慣化
- 3) アリエサリ-を32コ

### 現状

- ・ マッチ率15%
- ・ マッチ→デート 20%
- ・ 先週は2回AV見えた
- ・ アリエ予算 1万円

### 課題

- ・ マッチ率を20%まで上げたい
- ・ 暇な時に、ついAVを見ちゃう
- ・ オシャレに思われるアリエを知らない

### アクションプラン

- ジョジョのアリエ教科書見直す
- 服とアリエを変え、写真を撮り直す
- 時間あるときはカフェで仕事、ジム、レイトショー、サウナなどに行く (家でヒマにならない)
- インスタでアリエの候補を20個ピックアップ  
→ 土曜に買いに行く