

2014年1月7日発売2月号（表紙：仲間由紀恵 予定）編集内容案

《巻頭特集》 44p

変わっていく自分を毎日実感できる  
2014年を、自分史上最高の年にするテク満載！  
なりたい自分になる！

# 朝と夜の新しい習慣



年明け、「今年こそ、新しい自分になりたい」「昨年よりいい年にしたい」と誰もが思う時期。  
なかなか自分に自信を持ってないが、成長意欲が高いWOMAN読者に向けて、なりたい自分を手に入れるためのノウハウを朝と夜の2つの時間軸に分けてご紹介。

- ・著名人から読者まで 100人の「2014年やりたいこと&実現プラン」、大公開！
- ・総論 朝と夜の自分時間の過ごし方次第で、人生は変わる！
- ・活躍する女性が実践している朝習慣&夜習慣

## 【PART1 なりたい自分になるための新習慣を発見！】

- ・なりたい自分を発見できる！ カテゴリー別やりたいことリストの作り方
- ・やるべきことが見えてくる！ 夢をかなえる年間プランニングシート
- ・なりたい自分に近づく一ヶ月プログラム
- ・学び、ダイエット、貯蓄・・・目的別・夢をかなえた人が朝と夜にやったこと

## 【PART2 毎日がもっと充実！朝と夜のおすすめ新習慣】

- ・朝で人生を変えた女性たちのリアル朝習慣
- ・1日の充実度が劇的に上がる！ 朝15分でできることリスト20
- ・アフター5、みんな何してる？

全国6都市 働く女性の1WEEKリアル夜時間&日々の夜習慣、実況中継

- ・月1回の“ご褒美ナイト”で、毎日がもっと楽しくなる♪
- ・良質な睡眠が人生を変える！ 安眠習慣、はじめよう
- ・心と体を整える“夜ストレッチ”のすすめ

《第2特集》 26p

頑張りすぎずに成果を上げる！  
**メリハリ仕事術**

《第3特集》 15p

気づけばあなたも幸運女子に！心が自然に前向きになる♪  
**開運ライフの始め方**

別冊付録  
年代別☆やっておくべき  
お金ルール2014(仮)