

073

不惧怕失败，
做好“失败笔记”。

因为每天都在挑战，自然每天都有失败。即便凡事进展不顺，也不要闷闷不乐，因为失败也会成为经验。比起成功，失败更能带来有用的信息，说不定会在今后产生作用。要带着凡事都可能失败的觉悟面临挑战。另外，做好“失败笔记”，正式通过书写这一行为对自己的心绪进行整理，可以安心地、不受打击地解决问题。