

いやな出来事リスト

HOW TO

最近起こった、いやな出来事や悲しい出来事を書き出してみましょう。

1	会社で上司に嫌味を言われた。
2	キャパオーバーな仕事を言いつけられた。
3	SNSで暴言を浴びせられた。
4	同僚に悪口を言われているような気がする。
5	重めのプレゼンを任された。
6	洗濯物を干したのに雨が降ってきた。
7	育てていた植物が枯れてしまった。
8	
9	
10	

なんとなく気分が落ち込む、毎日が楽しくない…。忙しい毎日を過ごす中で多くの人がそう感じています。まずは、少し立ち止まって、今日の出来事や、やり過ごした自分の本当の気持ちに向き合ってみることが大切です。書き出した出来事から、あなたが抱えているつらさの原因を探っていきましょう。