

Konorebi

## やってみたいことリスト

## HOW TO

やってみたいことや、できるようになりたいことを思いつくままに10個あげてみましょう。

1	休日の朝、早起きして朝食をゆっくり食べる
2	夜、散歩に出かける
3	資格の勉強を始める
4	新しい観葉植物を育てはじめる
5	キャパオーバーな場合、仕事を断る
6	新しいレシピに挑戦する
7	道具をそろえてキャンプに行く
8	新しいコミュニティに参加する
9	お気に入りの居酒屋さんを開拓する
10	定時に帰る

書いているだけで、ちょっとわくわくしてきませんか？何かかもが面倒になっているときには、思考とともに行動を変えると、気分も少しずつ楽になっていきます。書き出すことで、自分の好きなことが明確になったり、知らなかった一面も発見できるかもしれません。