

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	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
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。

