

書いてスッキリワーク

今の気持ちは？

その気持ちになったのはいつから？

その前に何があったの？

今の気持ちは？

今の気持ちは？

その気持ちになったのはいつから？

その気持ちになったのはいつから？

その前に何が起こったの？

その前に何が起こったの？

チャレンジ

チャレンジ

次に同じことが起こったらどうする？

次に同じことが起こったらどうする？