



たった5分で 心のもやもやが晴れて 日常が整う

- ネガティブな発想しか湧いてこない
→“ネガティブ・ポジティブゲーム”
で一気に切り替える (書くシート④ P.66)
- 決意したのに実行できない
→“超行動化”ですぐやる自分になる (書くシート⑨ P.120)

『こころが片づく「書く」習慣』

古川武士 著

