

♡ あなた自身の“関わり方”を書きましょう

まず『ゆるめる』から

“増やす”より
“ゆるめる”を1つだけ

1 今週、やめてみること1つ:

例：朝の『早くして』を言わない

2 毎日変えない“支点”を1つ:

例：夕ごはんは19時ごろ／朝はカーテンを開ける

生活リズムは全部整えなくていい。
支点が1つあれば大丈夫

3 1日の合格ライン:

例：今日ちょっと笑えたらOK

