

1. 元気な時の心の法則

状況



自動思考



どういうところが問題なのか？



それは自分についていうとどうということなのか？



それは自分についていうとどうということなのか？

アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと