

## 1. 元気な時の心の法則

1) 自分について

2) 人々について

3) 世界観について

## 2. うつな時の心の法則

1) 自分について

2) 人々について

3) 世界観について

## 3. 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