

カレンダー1つあれば

今すぐできる



悪い方に考えて不安になりがちだったのが
何とかなると思えるようになった



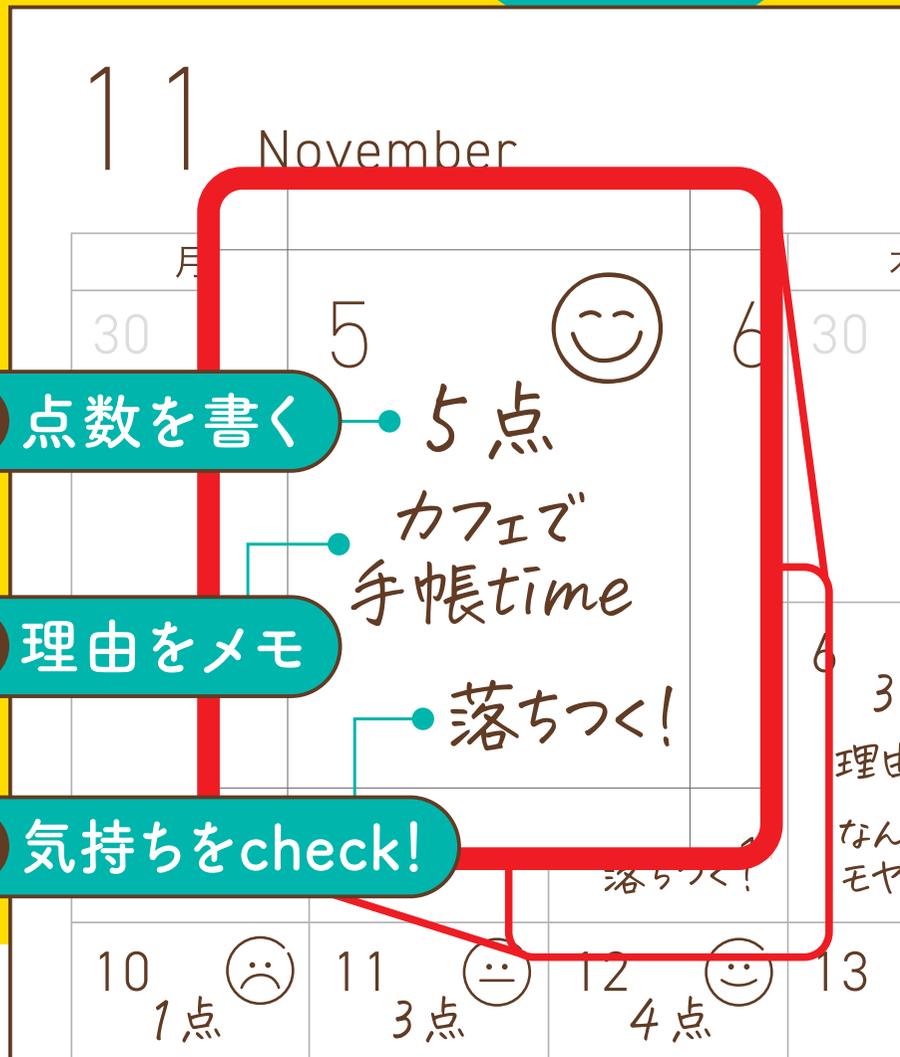
愚痴が減って**気持ちのコントロール**が
できるようになりました



先延ばししがちな私が
すぐに取りかかれるようになった♪



モヤモヤする時間が減って
寝つきがよくなった



感情の扱い方がわかる! 心地よい時間が増える!

職場の
人間関係

夫婦関係
の悩み

子育て・
介護の
ストレス

漠然
とした
不安

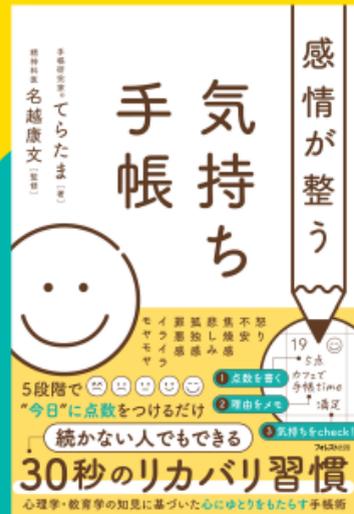
なんとなく
イライラ、
モヤモヤ...

感情はデータです

記録して見えるようになると

扱いやすくなります

フォレスト出版



『感情が整う気持ち手帳』 てらたま [著] 名越康文 [監修]