

これから やりたいこと や 目標を30個書く

- | | |
|---|---|
| ① | ⑩ |
| ② | ⑪ |
| ③ | ⑫ |
| ④ | ⑬ |
| ⑤ | ⑭ |
| ⑥ | ⑮ |
| ⑦ | ⑯ |
| ⑧ | ⑰ |
| ⑨ | ⑱ |
| ⑩ | ⑲ |
| ⑪ | ⑳ |
| ⑫ | ㉑ |
| ⑬ | ㉒ |
| ⑭ | ㉓ |
| ⑮ | ㉔ |
| ⑯ | ㉕ |
| ⑰ | ㉖ |
| ⑱ | ㉗ |
| ㉑ | ㉘ |
| ㉒ | ㉙ |
| ㉓ | ㉚ |
| ㉔ | ㉛ |
| ㉕ | ㉜ |
| ㉖ | ㉝ |
| ㉗ | ㉞ |
| ㉘ | ㉟ |
| ㉙ | ㊱ |
| ㊱ | ㊲ |

主な例

・病気を治したい・辛さから解放されたい・痛みを取りたい・幻聴をとりたい・痩せたい・薬を減らしたい・家を綺麗にする・温泉旅行へ行く・語学を覚える・お酒煙草をやめる・マッチョになる・新しい友人を作る・お金持ちになる・姿勢をよくする・月に10冊本を読む・猫と暮らす・資格をとる・山をのぼる・キャンプへ行く・日本全国旅する・料理のレパートリーを増やす・絵が上手くなる・歯を綺麗にする・スポーツをする・楽しみを増やす・不安や緊張を無くす・家族関係をよくする・視野を広くする・集中力を高める・忍耐力をつける・人目が気にならない・自分に自信が持てる・自分のことを理解する・人の気持ちを理解できる・生きがいを持ちたい・将来に希望をもちたい・人にもてたい・何かに没頭できる・

こころく (心は改善できる)

cocoraku.life