生き方・心の整理片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

21 項目 · 2 ページ · A4 · 日本語

- [ ] ため込み癖を手放す
- [ ] どうでもいい・無関心という心持ちを手放す
- [ ] ネットで自分と他人を比べる時間に上限を決める
- [ ] もう考え直さなくてよい決定を一つ書き出す
- [ ] 家事を一つ選び、十分できたと思える基準を決める
- [ ] 完成させたいと思わなくなった趣味の制作を手放す
- [ ] 苦手な仕事は一旦手放す
- [ ] 今のやることリストから古くなった目標を外す
- [ ] 今の余力では引き受けられない約束を一つ断る
- [ ] 今週の予定に何も入れない時間を一つ残す
- [ ] 根拠のない自信を手放す
- [ ] 仕事のメッセージへの返信を終える時間を決める

メモ / 次の小さな一歩

生き方・心の整理片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

21 項目 · 2 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 枝毛だらけの伸びすぎた髪
- [ ] 自分を責める言葉を具体的な次の一歩に置き換える
- [ ] 実りがなく消耗するだけの人間関係
- [ ] 衝動性を手放し、穏やかな自己認識を育てる
- [ ] 人と分かち合うのを惜しむ習慣を手放す
- [ ] 人を責める気持ちを手放し、それに人生を縛られないようにする
- [ ] 他人の期待のためだけに続けている習慣を一つやめる
- [ ] 負担が大きい日常の作業について助けを求める
- [ ] 本当はあなたを大切にしていない人

メモ / 次の小さな一歩