

心配事リスト&対策メモ

このメモは…

心配事	対策

心配事リスト&対策メモ記入例

このメモは…わたしが焦らず冷静な、状態の良い時に書いたメモだ。寝る前はきっとそんなに頭はクリアじゃないだろう。安心できないところがあれば、また明日、考えた方が効率的だ。

心配事	対策
寝付けない、眠れない	今まで一睡もできなかったことはない。必ず少しは眠れた。眠くなるまでは布団に入らない「睡眠制限法」を実践しよう。
仕事が嫌だ。	仕事のすべてが嫌なわけではない。具体的にどういった仕事が嫌なのか、また今度考える。
一週間後のプレゼンが不安だ。	先輩に事前にチェックしてもらおう。できれば人前で練習したい。
嫌なことばかり思い出してしまう	思い出してしまうこと自体はしょうがない。気分を切り替えられる方法がないか、相談してみよう。
恋人の誕生日プレゼント	明日考えよう！ここに書いておけば忘れないはずだ！