

書くだけで、心が軽くなる

元裁判所書記官が教える“実践メモ術”

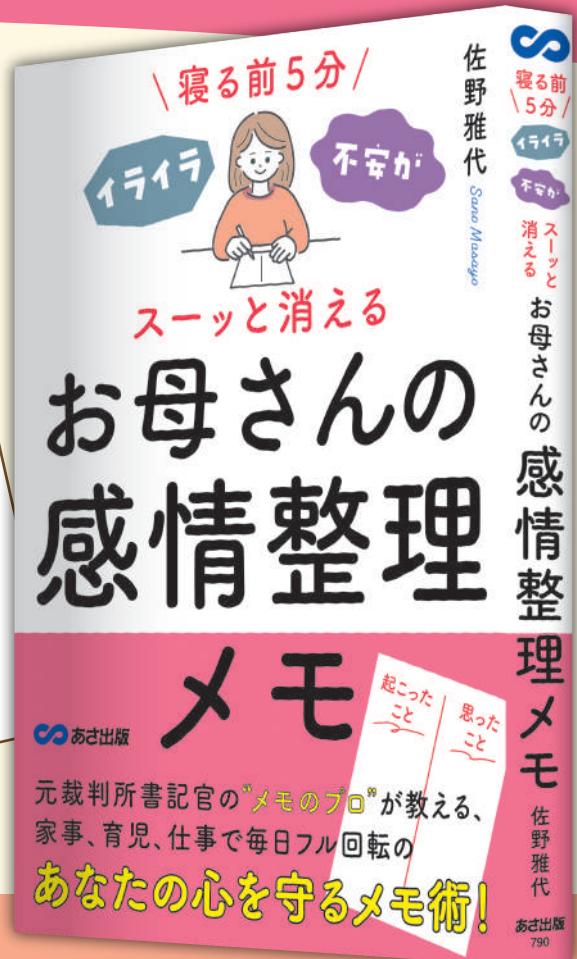
やることに追われて、
気持ちまでいっぱいになる前に。
頭と心を整理する
「書き方」があります。



今日からすぐ使える、
やさしいメモ習慣。



『寝る前5分 イライラ・不安がスッと消える
お母さんの感情整理メモ』 佐野雅代 著



あさ出版

寝る前5分
イライラ
不安
スッと消える
お母さんの感情整理メモ
佐野雅代

790