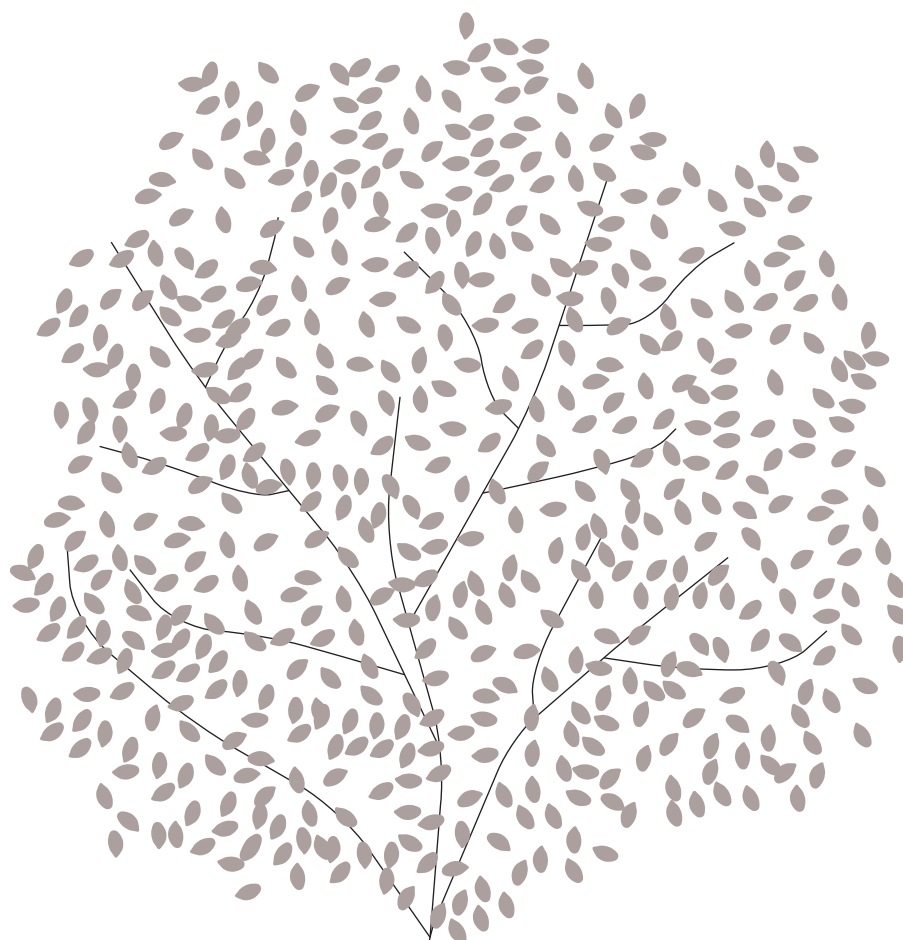


## 【もやもや整理シート】

なんだかもやもやするなというときにお役立てください。  
付箋を使うので一度プリントアウトすれば何度でも使えます。  
クリアファイル等にに入れて使えば長持ちします。

### STEP1 もやもやを書き出す



---

### STEP2 何がそう思わせるのか書き出す



### STEP3 付箋を破ってモヤモヤを手放す