

# 書く瞑想 (デイリージャーナリング)

放電	充電
<p><b>ログ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<p><b>ログ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<p><b>セルフトーク</b></p>	<p><b>セルフトーク</b></p>