

放電・充電日記

年 月 日

1. 放電ログ

「1日の中で、あなたの感情、気分、エネルギーを下げたものは何でしょうか？」
その悪循環は何がきっかけで起きましたか？

2. 充電ログ

「1日の中で、あなたの感情、気分、エネルギーを上げるものは何でしょうか？」
その好循環は何がきっかけで起きましたか？