

腰痛日記を書いてみましょう

腰痛日記 **A面**

年 月 日 曜日 天気			
やるリスト	絶対やる		達成度
	できればやる		達成度
	できればハッピー		達成度
やる前の感情		やった後の感情	

腰痛日記 **B面**

年 月 日 曜日 天気

痛みながらもできたこと

痛みを
忘れたこと

痛みを
感じながらも
できたこと

痛みで
ツライながらも
できたこと

やる前の感情

やった後の感情