

暮らしを整える 小さなヒントカード 10枚セット

A4サイズで印刷して、切り取ってお使いください。

041

今日の小さなヒント

朝、窓を開けて
外の空気を
感じてみる。



感じたこと

042

今日の小さなヒント

よく使う
引き出しを、
ひとつだけ
整える。



整えたもの

043

今日の小さなヒント

今日の予定に、
楽しみを
ひとつ加える。



今日の楽しみ

044

今日の小さなヒント

スマホを置いて、
5分だけ
過ごしてみる。



どんな時間を過ごした？

045

今日の小さなヒント

季節の変化を、
ひとつ
見つけてみる。



見つけたこと

046

今日の小さなヒント

いつも使う
バッグの中を
整理する。



手放したもの

047

今日の小さなヒント

今日できた
ことを、
ひとつ書き残す。



今日できたこと

048

今日の小さなヒント

後回しにしていた
小さなことを、
ひとつ終わらせる。



終わらせたこと

049

今日の小さなヒント

お気に入りの
音楽を、
一曲だけ聴く。



聴いた曲・感じたこと

050

今日の小さなヒント

今週の自分に、
小さな
「おつかれさま」を
伝える。



自分へのひとこと