

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。

011

今日の小さなヒント

飲み終わった
マグカップは、
その日のうちに
洗う。



今日のひとこと

012

今日の小さなヒント

読みかけの本を
5分だけ
開いてみる。



読んだ本・ページ

013

今日の小さなヒント

机の上を
ひとつだけ
片付ける。



片付けたもの

014

今日の小さなヒント

使ったペンを、
元の場所に
戻す。



今日使ったペン

015

今日の小さなヒント

今日のよかった
ことを、
ひとつ思い出す。



今日のよかったこと

016

今日の小さなヒント

「あとでやる」を、
ひとつ終わらせる。



今日終わらせたこと

017

今日の小さなヒント

お気に入りの
シールを1枚だけ
使ってみる。



使ったシール・ひとこと

018

今日の小さなヒント

お茶やコーヒーを
飲む時間は、
座って楽しむ。



今日のお茶時間

019

今日の小さなヒント

洗濯物を
たたむ前に
深呼吸する。



今日のひとこと

020

今日の小さなヒント

手帳を開くだけで、
今日は十分。



今日の手帳メモ
