

睡前腦袋卸貨

今晚不用把所有事情想通。先把腦袋裡一直抓著的東西放到紙上，寫一格就停也可以。

1. 明天真的需要記得的事

2. 現在最吵的一個念頭

3. 今晚不處理、明天再看的事

4. 給今晚的自己一句收尾

不用填滿，也不用寫得完整。這份工作單只供一般自我整理，不是睡眠或心理治療；覺得不舒服時可以直接停。

更多文章與免費工作單：
youdianlei.com/printables.html



掃碼回網站