

何とかできる心配ごと

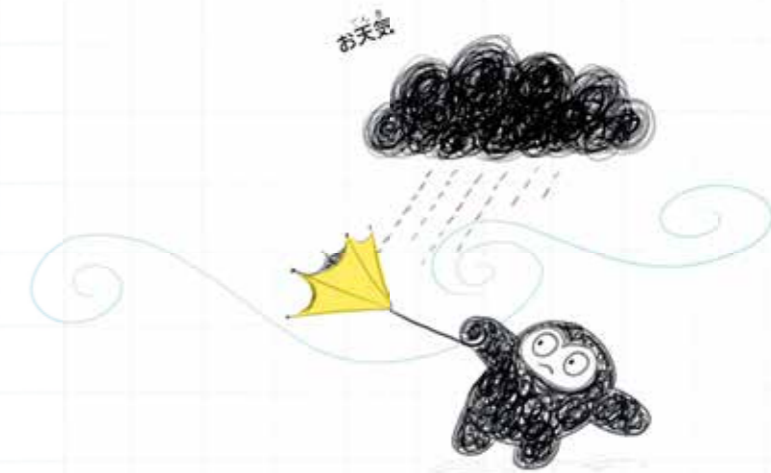
何とかできる心配ごとや、すぐに解決できる問題もあるけれど、
自分ではどうにもできない心配ごとたくさんあるよね。
心配のちがいを知ることとはとても大切なこと。
心配していることについて考えてみよう。
自分でどうにかできる心配ごとを左のページに書いてみよう。
そして、どうにもできない心配ごとは右のページに書いてみよう。

キミが何とかできること



どうしようもないこと

ニュースで
聞いたこと



こちらのページに書いたことは、まだとてもなやましいよね。
でも、自分ではどうにもできないってことは、
それをいつまで考えても時間のムダなことなんだ。
こういうふうに関心することをあきらめるというのは、
心配をへらす方法のなかでも最強のやり方のひとつだよ。