

ネガティブ想起改善シート（最低2週間続ける）

日付	仕事・作業・やること	内容の細分化 (30～120秒のタスクに分割 最初の4～5個記載)	予想される 困難度(%)	予想される 満足度(%)	実際の 困難度 (%)	実際の 満足度 (%)
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3, 4, 5,				
		1, 2, 3,				