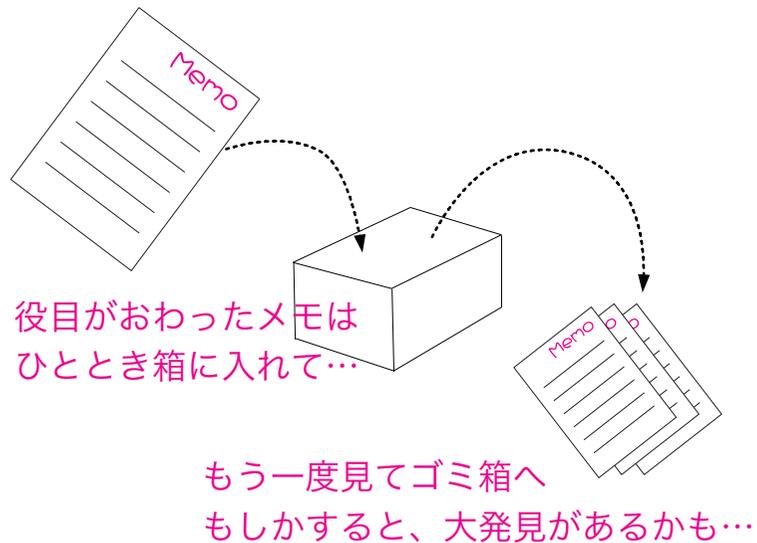


# 済んだメモは箱に入れて

用事が済んだメモは、すてても良いのですが、1週間ほどメモ用の箱に入れておいて、後でまとめてすてるようにすると、すてるときに再確認ができるだけでなく、思い起こす材料にもなりそうです。

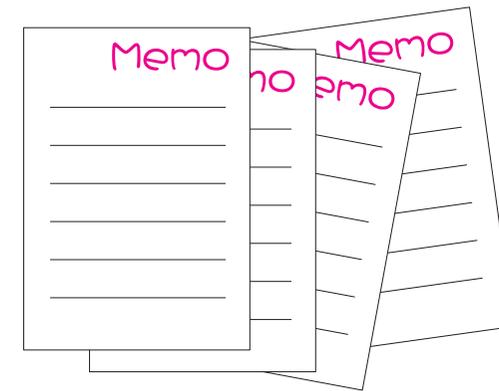


ノートなどに張り付けておくと、簡単な日記のようにでき上がるかも知れません。行動の記録になるかも知れません。

(7)

# メモのクセをつけよう…

人は無くてセクセ…といいます。本人も気がつかないクセはあるものです。ハクセめとして、「メモクセ」を加えてみてください。もの忘れが少なくなるだけでなく、毎日がイキイキしてくるかもしれません。



歯を磨くように、当たり前のコトとしてやってみてください。当たり前のことですから、苦にならなくなります。きっと…

(4)