



自分は一回ミスしたり、怒られたりするとすぐに立ち直れなくて、ずっとその事を引きずってしまうタイプなんですが、どうしたら立ち直りが早くなれますか？

(案などがあれば参考にさせていただきます。💡)

私もよく落ち込んでなかなか立ち直れないことがあります。そんなときは、自分の趣味とか好きな音楽を聴いて忘れていきます。最近洋楽にハマってます！MEGHAN TRAINORさんの「ME TOO」おすすめです！是非聴いてみてください✨

