

2024年レジリエンス しなやかに困難を乗り越える力

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1
困難や悩みを克服するために、小さな一歩を踏み出しましょう

2
“できない”から“まだ、できていない”に考え方を変えグロースマインドになりましょう

3
必要な時には積極的に助けを求めましょう

4
今日が楽しみになるような何かを見つけましょう

5
基本に戻りましょう：よく食べ、運動し、時間通りに寝る

6
立ち止まり、呼吸を整え、足が地面にしっかりとついていることを感じましょう

7
本当にたのしいことをして、自分の気分を変えましょう

8
今日は自分自身に「しなければならない」「すべき」という言葉を使わないようにしましょう

9
大局的に見て困難を解決しましょう

10
信頼できる人に連絡して、自分の感情を共有しましょう

11
困難な状況でも何かポジティブな事を探しましょう

12
心配事を書き出し特別に‘心配事タイム’を作りましょう

13
ネガティブな考え方に挑戦して別の解釈を見つけましょう

14
外にでて身体を動かし頭をスッキリさせましょう

15
達成可能な目標を立て、最初の一歩を踏みだしましょう

16
役に立たない考えから気をそらす何か楽しい方法を探しましょう

17
自分の強みを生かして、今日のチャレンジを克服しましょう

18
小さなことは手放し、重要なことにフォーカスしましょう

19
変える事ができないと思うなら、自分の考え方を改めてみましょう

20
上手くいかない時は、いったん立ち止まり自分自身にやさしくなりましょう

21
人生の辛い時期を乗り越えるのに役立つものは何か考えてみましょう

22
希望を感じることを3つ見つけて書き出してみましょう

23
すべての感情や状況は、時間と共に過ぎ去ることを忘れないでください

24
上手くいかないことがあっても、その中で何か良い面をみるようにしましょう

25
自分が批判的になっていると感じた時はそれに気づき代わりに親切になりましょう

26
自分が過剰に反応していると気づいたら、深呼吸しましょう

27
感謝していることを3つ書き出しましょう(たとえ今日が大変だったとしても)

28
最近起きた困難な事から、何を学んだか考えてみましょう

29
現実的な楽観主義者になって、上手くいく可能性のあることにフォーカスしましょう

30
友人、家族、同僚に助を求めましょう

31
私たちはみんな悩みがあります。それは、人間であることの一部なのです

