

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1
自分を大切にする時間を見つけましょう。それは、わがままではなく必要不可欠なことです

2
どんな些細なことでも、自分の良いところに気づきましょう

3
自己批判を手放し自分に優しく語りかけましょう

4
楽しいことやリラックスできることを計画し、そのための時間を作りましょう

5
何か上手くいかなかった時でも、自分を許しましょう。誰にでも間違いはあります

6
基本的なことに集中しましょう！よく食べ、運動し、時間通りに眠りましょう

7
「ノー」と言う許可を自分に与えましょう

8
自分の気持ちを分かち合い、必要な時には助けを求めましょう

9
完璧ではなく、充分であることを目指しましょう

10
辛いことがあったら、「大丈夫でなくてもいい」と、覚えていてください

11
本当に楽しいことをする時間を作りましょう

12
積極的に外で活動し、心と体を自然に開放しましょう

13
愛する人にするように、自分にも優しくしましょう

14
忙しかったら、ちょっと立ち止まって、休憩しましょう

15
落ち込んだときに使える、思いやりのある言葉を見つけましょう

16
自分宛てにポジティブなメッセージを残し、定期的に見るようにしましょう

17
予定を入れない日。ゆっくりと自分に優しくする時間を作りましょう

18
信頼できる友人にあなたの長所を教えてください

19
何も判断をせず、自分が何を感じているかに気づきましょう

20
楽しかった思い出の写真を見て楽しみましょう

21
他人の外見と自分の内面を比較しないようにしましょう

22
自分の時間を大切にして、ゆっくりと呼吸し静寂のためのスペースを作りましょう

23
周りからの期待を手放しましょう

24
自分を受け入れ、自分は愛される価値があることを忘れないでください

25
「～すべき」という言葉を避け、何もしない時間を作りましょう

26
自分の長所や才能を生かす新しい方法を見つけましょう

27
不要な予定をキャンセルして、時間を確保しましょう

28
失敗は、学ぶためのステップだと考えましょう

29
自分に感謝していることを3つ書き出しましょう

30
自分は今のままで充分だと、自分に言い聞かせましょう

