

月曜日



火曜日



水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



6 基本的にフォーカスしましょう：よく食べ、運動し、時間通りに寝る

7 自分自身に「NO」と言うを許可しましょう

8 積極的にあなたの気持ちを伝えて、必要な時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 辛いことがあっても、「大丈夫じゃなくてもいい」と思いましょう

11 何か本当に楽しい事をする時間を作りましょう

12 積極的に外に出て、心と体を自然に開放しましょう

13 大切な人に優しくするように、自分自身に優しくしましょう

14 忙しければ、ちょっと立ち止まり、休憩することもできます

15 落ち込んだ時に使える、思いやりのある優しい言葉を見つけましょう

16 定期的に見る事ができるように、自分自身にポジティブなメッセージを残しましょう

17 何の判断もせず、自分が何を感じているかに気づきましょう

18 信頼できる友人にあなたの強みを聞きましょう

19 何の計画もない日。ゆっくりと自分に優しくなる時間を作りましょう

20 幸せな思い出の写真を見て楽しみましょう

21 自分の心の中の気持ちと、他人の外見を比較するのをやめましょう

22 自分の時間を大切にして、呼吸と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 自分を受け入れ愛される価値があることを忘れないでください

25 あなたの強みと才能を使う新しい方法を見つけましょう

26 「しなければならない」と言わず、何もしない時間を作りましょう

27 不要な予定をキャンセルして、自由な時間を作りましょう

28 失敗するのは学びのステップである事を選びましょう

29 自分自身について感謝している事を3つ書き出しましょう

30 今のままのあなたで充分だと自分自身に伝えましょう

