

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

4 今日は何か楽しい事を見つけましょう

5 良く食べて、運動して時間通りに寝る：基本に戻りましょう

6 立ち止まり、深呼吸をして、足がしっかりと地面についている事を感じましょう

7 本当に楽しいと思える事をして自分の気分を変えましょう

1 問題や悩みを乗り越える為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”という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

11 困難な状況の中で、何かポジティブなことを探しましょう

12 心配事を書き出して、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 外に出て頭をスッキリさせましょう

15 達成可能な目標を設定し、最初の一歩を踏み出しましょう

16 役に立たない考えから目をそらす、楽しい方法を見つけましょう

17 自分の強みを活かして、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のなら、自分の考え方を変えましょう

20 上手くいかない時は、一旦立ち止まって自分に優しくなりましょう

21 人生で困難な時期を乗り越えるために役立つものは何か考えてみましょう

22 希望を感じるものを3つ見つけ、書き出してみましょう

23 すべての感情や状況は、時間とともに過ぎ去ることを忘れないでください

24 上手くいかなかった事について、その良い面をみるようにしましょう

25 自分が批判的だと感じている時にそれに気づき、代わりに親切にしましょう

26 過剰反応している自分に気づいたら、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（今日が大変だったとしても）

28 最近の問題から何を学ぶことができた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、同僚に助けを求めましょう

31 私たちはみんな悩みがあります。それは、人間である事の一部なのです

