

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1
自分を大切に
する時間を
作りましょ
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
楽しいまた
はリラックス
できる事
を計画し、
その時間
を確保しま
しょう

5
物事がうま
くいかな
い時、自分
を許しま
しょう。誰
もが間違い
を犯しま
す

6
基本的な事
に集中しま
しょう：バ
ランスの良
い食事、
運動、そ
して適切
な時間に
就寝しま
しょう

7
自分に「ノー
」と言う
許可を与
えましょ
う

8
自分の感情
を共有し、
必要に応
じて助け
を求めま
しょう

9
完璧を目指
すのでは
なく、十
分である
ことに目
指しま
しょう

10
辛いことが
あった時
、「大丈夫
ではない
」でもい
いことを
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
外で体を動
かし、心
と体に自
然な活力
を与えま
しょう

13
愛する人と
同じよう
に自分に
優しくま
しょう

14
忙しい時は
、ちょっと
立ち止ま
って休憩
しましょ
う

15
気分が落ち
込んだ時
に、温かく
落ち着く
言葉を見
つけま
しょう

16
自分宛にポ
ジティブ
なメッセ
ージを残
し、定期
的にみる
ようにま
しょう

17
予定のない
日。ゆっ
くりする
時間を作
り、自分
に優しく
しましょ
う

18
信頼できる
友人に、
あなたの
強みにつ
いて教え
てもらい
ましょ
う

19
判断せずに
、自分の
感情に気
づきま
しょう

20
幸せな思い
出の写真
を見て楽
しみま
しょう

21
自分の内面
の感情を
、他人の
外見と比
べないよ
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
」と言わ
ないように
し、何も
しない時
間を作
りましょ
う

26
自分の強
みや才能
の新しい
使い方を
発見しま
しょう

27
不要な予
定をキャ
ンセルし
て時間を
空けま
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
自分自身
について
感謝する
3つのこ
とを書き
出しま
しょう

30
あなたは
そのまま
で充分
であることを
自分に
思い出
させま
しょう

