

月曜日

火曜日

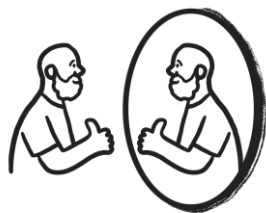
水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
自分を大切にする時間を創りましょう。それはわがままではなく、必要不可欠なことです

2
どんなに小さなことでも、自分の良ところに気付きましょう

3
自己批判を手放し、自分に優しく語りかけましょう

4
楽しくてリラックスできる活動を計画し、そのための時間を作りましょう

5
物事がうまくいかない時は、自分を許しましょう。誰にでも間違いはあるものです

6
基本的に集中しましょう：バランスの良い食事、適度な運動、そして決まった時間に寝る

7
「ノー」と言うことを自分に許可しましょう

8
自分の気持ちを率直に伝え、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、「これで充分」と思えるようにしましょう

10
辛い時こそ、「大丈夫じゃなくてもいい」ということを覚えていてください

11
本当に楽しめることに時間を割きましょう

12
外で体を動かし、心と体に自然の活力を与えましょう

13
大切な人に対してそうするように、自分自身にも優しくしましょう

14
忙しい時こそ、立ち止まって一息つく時間を持ちましょう

15
気分が落ち込んだ時に使える、心を癒やし落ち着かせる言葉を見つけましょう

16
自分自身が定期的に目にする場所に、ポジティブなメッセージを残しましょう

17
予定を入れない日。ペースを落として、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、あなたにどんな強みがあるか聞いてみましょう

19
自分を批判することなく、自分が今何を感じているかに気づきましょう

20
幸せな思い出が詰まった写真を見て楽しみましょう

21
自分の本当の気持ちを、他の人の外から見える姿と比べないようにしましょう

22
自分のペースを大切に。ただ呼吸し、静かに過ごすための時間を作りましょう

23
他人があなたに抱く期待を手放しましょう

24
自分を受け入れ、あなた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
自分の強みや才能を活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、自由な時間を確保しましょう



28
失敗を、学びにつながるステップとして捉えましょう

29
自分の好きなところを3つ書き出しましょう

30
あなたはそのまま充分であることを自分に思い込ませてください

