

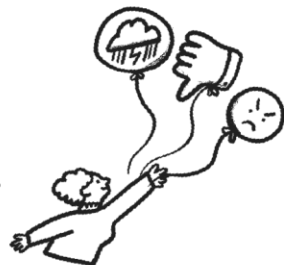
月曜日



火曜日



水曜日



木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



5 何か上手いかなかった時でも自分を許しましょう。誰でもミスします

6 基本的なことに集中しましょう：よく食べ、運動し、時間通りに寝る

7 「ノー」と言う許可を自分に与えましょう

8 自分の気持ちを共有し、必要な時に助けを求めましょう

9 完璧ではなく、充満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 本当に楽しいと思えること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 大切な人にするように、自分にも優しくしましょう

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 落ち込んだ時に使う、思いやりのある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て、定期的に見るようにしましょう

17 何も予定のない日。ゆっくりとした時間を作り、自分に優しくしてあげましょう

18 信頼できる友人にあなたの長所を教えてもらいましょう

19 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

20 幸せな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べないようにしましょう

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 「～すべき」と言わないで、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 失敗を学ぶためのステップと考えましょう

29 自分自身について感謝していることを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

