

月曜日



火曜日



水曜日

木曜日



金曜日

土曜日

日曜日



5 よく食べて、運動を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 自分が本当に楽しいと思える事をして気分を変えましょう

8 今日は“しなければならない”、“するべき”という言葉を使わないようにしましょう

9 大局的に見て、問題を解決しましょう

10 信頼している人に連絡をして、あなたの気持ちを共有しましょう

11 困難な状況の中でも、何かポジティブな事を探しましょう

12 心配事を書き出し、‘心配事の為の時間’を作りましょう

13 ネガティブな考え方に挑戦し、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 自分に達成可能なゴールを設定し、最初のステップを踏み出しましょう

16 役に立たない考えから気をそらす為の、楽しい方法を見つけましょう

17 今日はチャレンジを克服する為に、あなたの強みの一つを使いましょう

18 小さな事は手放し、大事な事にフォーカスしましょう

19 変えることができないのであれば、考え方を変えてみましょう

20 何か上手くいかない時、一休みして自分自身に優しくなりましょう

21 人生の困難な時に役に立った事は何かあったか考えてみましょう

22 あなたが希望を感じる事を3つ書き出しましょう

23 全ての感情や状況は時間と共に変わっていくことを忘れないでください

24 何か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 自分が批判的になっている事に気づき、代わりに親切にしましょう

26 自分が何かに反応しすぎていると感じたら、深呼吸しましょう

27 たとえ今日という日が大変だったとしても、あなたが感謝している事を3つ書き出しましょう

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りましょう。上手くいく可能性にフォーカスしましょう

30 友人、家族、同僚等に支援を求めましょう

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

