

自分に親切であるための日々の実践

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>自分に対して優しく、感謝し、思いやりを示すことで、メンタルヘルスやウェルビーイングを全体的に増進できることをご存知でしたか。世界親切デーを記念して、毎日自分に優しくする時間を(少しでも)持ちましょう。</p> <p>以下の30の方法から始めてみてください。</p> <p>以下のそれぞれについて、思い浮かべたことを声に出す、書き留める、記録するなどして答えましょう。</p>					1	2
					昨日あった良いことを一つ考える	 <p>楽しいことをする</p>
3	4	5	6	7	8	9
最近の過ちから何を学べるか考える	 <p>深呼吸をする</p>	喜びをもたらしてくれる人と、直接またはオンラインで会う予定を立てる	 <p>自分の好きなところを3つ書き留める</p>	大変だった経験とそれをどう乗り越えたかを思い出す	大小を問わず、感謝していることを3つ書き留める	自分を誇らしく感じたときにどんな気分だったか考える
10	11	12	13	14	15	16
 <p>親しい人になぜその人を大切に思うのか伝える</p>	自分のために何か特別なことをする	やりたいことをする「自分の時間」を確保し、実行する	目標を達成するための計画を立てる	ネガティブな考えが頭に浮かんだら、よりポジティブに捉え直す	 <p>好きなことをして身体を動かす</p>	自分に休息を与える
17	18	19	20	21	22	23
誰かを責めたとき、自分に責はなかったか振り返る	自分が誇れることを3つ挙げる	 <p>優れた成果を挙げたときを思い出す</p>	好きなものを食べて、味わいながらどのような点が好きなのか考える	目を閉じて、幸せな場所をイメージする	過ちをおかした自分を許す	自分ではコントロールできないことを割り切る
24	25	26	27	28	29	30
自分の目的意識を駆り立てるものは何か考える	 <p>世の中で自分が喜びを感じるものを3つ書き留める</p>	気分が良くなるような自分の写真を見る	 <p>ぐっすり眠る</p>	最近の成果を2つ書き留める	 <p>自分自身を(文字通り)ハグする</p>	このミッションをクリアした自分にご褒美をあげる