

セルフケアのためのエクササイズ: ポジティブ思考で希望を育む

楽観的で希望を持つ人々は、良いことが起こる可能性を信じ、良いことを引き寄せています。こうした人々には、物事をより前向きに捉え、自分で目標を設定する傾向が見られます。そして彼らは、困難な時期や状況は乗り越えられると信じ、乗り越えています。



研究が示す、その真実性。^{1,2,3}

時々落ち込むことは誰にでもある自然なことであり、より前向きな思考を持つ人は、おおむねより健康で長生きし、生活の質も高い傾向にあります。加えて、うつ病や不安症を煩ったり、何かに苦悩したりする割合は低くなっています。また、病気になったとしても、うまく付き合っていくことができます。これについて研究者たちは、ポジティブ思考の人はより前向きに物事を捉えるため、ストレスを感じにくくなるからだと結論づけています。また、こうした人々は、自分を大切にし、より健康的なライフスタイルを自ら求めています。

ポジティブ思考と希望を育むために、このワークシートを活用して、あなたの人生と自分の良い部分を認識してみましょう。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ① 自分を楽しい気持ちにさせてくれるもの: | ⑥ 困難に直面した自分の助けとなるもの: |
| ② 自分をリラックスさせてくれるもの: | ⑦ 気分が良いと感じるとき: |
| ③ 自分の強み: | ⑧ 感謝すること: |
| ④ 自分が達成したこと: | ⑨ 楽しみにしていること: |
| ⑤ 自分が乗り越えてきたこと: | ⑩ 良い思い出: |

気持ちを上げたいときは、このワークシートに記入した答えを見直しましょう。

