

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1

困難や悩みを乗り越えるために、小さな一歩を踏み出しましょう

2

「できない」を「まだ、できていない」と考え、グロスマインドになりましょう

3

必要な時には積極的に助けを求めましょう

4

今日、楽しみにできることを何か見つけましょう

5

基本に戻りましょう：バランスの良い食事、運動、時間通りに寝る

6

立ち止まり、呼吸を整え、足が地面にしっかりとついていることを感じましょう

7

本当に楽しいことをして、自分の気分を変えましょう

8

今日は自分に「しなければならぬ」や「すべき」という言葉を使わないようにしましょう

9

全体像を見ることがすべての問題を客観的にとらえましょう

10

信頼できる人に連絡して、自分の感情を共有しましょう

11

困難な状況の中でポジティブな面を探しましょう

12

心配事を書き出し特別に「心配時間」保存しましょう

13

ネガティブな思考に挑戦して、別の解釈を見つけましょう

14

外に出て身体を動かし頭をスッキリさせましょう

15

達成可能な目標を設定し、最初のステップを踏み出しましょう

16

役に立たない思考から気をそらす楽しい方法を見つけましょう

17

自分の強みの一つを活かして、今日のチャレンジを克服しましょう

18

小さなことを手放し、本当に大切なことに集中しましょう

19

変えることができないと思うなら、自分の考え方を変えてみましょう

20

物事が上手くいかない時は、一旦立ち止まり自分自身にやさしくなりましょう

21

人生で困難な時期を乗り越えるのに役立ったものは何か考えてみましょう

22

希望を感じる3つのことを見つけて書き留めましょう

23

すべての感情や状況は時とともに過ぎ去ることを忘れないでください

24

起こった悪いことの中にも、良い面を見つけることを選びましょう

25

批判的な気持ちに気づいたら、代わりに親切になりましょう

26

自分が過剰に反応していることに気づいたら、深呼吸しましょう

27

感謝している3つのことを書き出しましょう（たとえ、今日がつかったとしても）

28

最近起きた困難なことから何を学んだか考えましょう

29

現実的な楽観主義者になって良い結果に焦点を当てましょう

30

友人、家族、同僚に助けを求めましょう

31

私たちはみんな悩みがあります。それは人間であることのの一部なのです

