

月曜日



4 楽しいこと、リラックスできることを計画し、そのための時間を作りましょう

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

18 信頼できる友人にあなたの長所を教えてください

25 「～すべき」という言葉を避け、何もしない時間を作りましょう

火曜日



5 何か上手くいかなかった時でも、自分を許しましょう。誰でもミスはあります

12 積極的に外で活動し、心と体を自然に開放しましょう

19 何も判断をせず自分が何を感じているかに気づきましょう

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

水曜日



6 基本的なことに集中しましょう：よく食べ、運動し、時間通りに眠りましょう

13 愛する人にするように、自分にも優しくしましょう

20 幸せな思い出の写真を見て楽しみましょう

27 不要な予定をキャンセルして、時間を確保しましょう

木曜日



7 「ノー」と言う許可を自分に与えましょう

14 忙しかったら、ちょっと立ち止まって、休憩しましょう

21 他人の外見と自分の内面を比較しないようにしましょう

28 失敗は、学ぶためのステップだと考えましょう

金曜日

1 自分を大切にしている時間を見つけましょう。それは自分勝手ではなく、必要不可欠なことです

8 自分の気持ちを分かち合い、必要な時には助けを求めましょう

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

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

29 自分自身に感謝していることを3つ書き出しましょう

土曜日

2 どんな些細なことでも、自分の良いところに気づきましょう

9 完璧ではなく、充分であることを目指しましょう

16 自分宛にポジティブなメッセージを残し、定期的に見るようにしましょう

23 周りからの期待を手放しましょう

30 今のままのあなたで充分だと自分自身に言い聞かせましょう

日曜日

3 自己批判を手放し、自分に優しく語りかけましょう

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

17 予定を入れない日。ゆっくりと自分に優しくする時間を作りましょう

24 自分を受け入れ自分は愛される価値があることを忘れないでください

