

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



1 今月楽しみにしている事を3つ書き出しましょう

2 楽観的になれることを見つけましょう (たとえそれが困難な時であっても)

3 自分にとって本当に大切な目標に向かって、小さな一歩を踏み出しましょう

4 1日の始まりは、ToDo (やる事) リストの一番大切なことから始めましょう

5 現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに捉え、上手くいっている事に目を向けましょう

6 物事は良い方向に変えることができる自分と言い聞かせましょう

7 周りの人の良いところを見つけましょう

8 今まで避けていたプロジェクトや仕事を進めましょう

9 信頼できる人と大切な目標を分かち合いましょう

10 最近達成したことを振り返る時間を持ちましょう

11 自分自身や他人を責めるのをやめて前進する方法を見つけましょう

12 ポジティブなニュースや、今日を明るく過ごせる理由に目を向けましょう

13 直面している障害を克服するために助けを求めましょう

14 困難な状況を改善するために、何か建設的なことをしましょう

15 当たり前だと思いがちなことを成し遂げている自分に感謝しましょう

16 ToDo (やる事) リストを片付けて楽しいことや気分転換することをしましょう

17 社会に望むポジティブな変化に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

18 希望にみちた、しかし現実的な目標を設定しましょう

19 自分のポジティブな資質の中で将来役にたつものを一つ見つけましょう

20 ずっと先延ばしにしてきたタスクを完了する喜びを見つめましょう

21 他人の期待を手放し、自分にとって重要なことに集中しましょう

22 友人や同僚と、希望に満ちた言葉や写真、ビデオを共有しましょう

23 何を優先するかは自分で選べることを認識しましょう

24 最近うまくいったことを具体的に3つ書き出しましょう

25 全てをこなすことはできません。あなたが優先する3つの事はなんですか？

26 自分が直面している問題について、新しい視点を見つけましょう

27 今日は自分に優しくしましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28 1年後もこのことが重要かどうか自分に問いかけてみましょう

29 楽しく、わくわくするようなことを計画しましょう

30 未来に希望を持てることを3つ挙げてみましょう

31 来月、目的意識を高めるようなゴールを決めましょう

