



アクションカレンダー 2019年9月: セルフケア～自分を大切にする～



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1 セルフケアは利己的ではないことを忘れないでください。それはとても大事なことです

2 あなたが愛している人と同じように自分自身に話しかけましょう

3 不要な予定をキャンセルして、日記を書く時間を作りましょう

4 物事がうまくいかない時、自分自身を許しましょう。私たちはみんな間違いを犯します

5 判断することなく、今日あなたが何を感じているかに注目しましょう

6 大丈夫ではない事も、何とかあります。みんな誰でも大変な日はあります

7 週末に楽しいアクティビティやリラククスできる事を計画し、その為の時間を作りましょう

8 自分が愛され、愛に値することを思い出しましょう

9 自分に「～すべき」と言うのを止めましょう

10 他人からのリクエストに「いいえ」と言う許可を自分に与えましょう

11 完璧である事よりも、“それで充分”と考えましょう

12 気分が落ち込んだ時に自分自身に思いやりと気持ちが落ち着くフレーズを見つけましょう

13 気持ちを分かち合い、必要なときに助けを求めましょう

14 忙しい事を称賛するのを止めましょう。休むのは良いことです

15 今日は本当に楽しいことをする時間を作りましょう

16 今日は、あなたが小さな事だけど、上手くやっている事に気づきましょう

17 定期的に会う人にポジティブなメッセージを伝えましょう

18 自分の内側で感じる事と、他人が感じる事を比較しないでください

19 前におかした間違いを思い出し、それに感謝しその理由を考えましょう

20 幸せな思い出の写真を見ましょう

21 外でアクティブに動いて、心と体に自然な力を与えましょう

22 何の予定もない日：ゆっくりと時間を過ごし、自分自身に優しくしましょう

23 今日は他人からのあなたに対する期待を手放しましょう

24 自分の内なる要求と自己批判から自分自身を開放しましょう

25 信頼する友達に、あなたの何が好きなかを聞いてみましょう

26 今日はあなたの強みと才能を使う新しい方法を見つけましょう

27 あなたが大切です。あなたが、ありのままにいる事で充分だと覚えておいてください

28 ゆっくりしましょう。深呼吸する静かなスペースを作りましょう

29 今日、自分自身に感謝する3つのことを書き留めてください

30 成長を助ける方法として、間違いを受け入れましょう



“セルフケア（自分を大切にする）とは利己的になる事ではありません。空っぽのコップからは何も注ぐことはできないのです”



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

あなたの幸せはもっと大きな物の一部です。世界をより幸福に優しさにあふれたものにするこの活動に参加しましょう: www.actionforhappiness.org/10-keys