



アクションカレンダー 2020年9月

セルフケア～自分を大切にする～



月曜日

火曜日

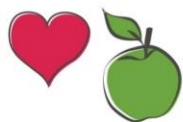
水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 自分を大切にすることは利己的ではありません。とても大切なことです

2 自分の気持ちを共有し必要な時に助けを求めましょう

3 不要な計画をキャンセルして、自分の日記をつける自由な時間を作りましょう

4 物事が上手くいかない時に自分を許しましょう。誰でも間違えることはあります

5 今週末は楽しくてリラックスできる事を計画し、その為の時間を作りましょう

6 基本的にフォーカスしましょう。よく食べて、運動し、時間通りに寝ましょう

7 上手くいかなくても大丈夫です。私たちは誰でも困難な時があります

8 今日はどんなに小さな事でもあなたが上手くやっている事に気づきましょう

9 自分に「すべき」「しなければならない」と言うことを避けましょう

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 完璧ではなく、充分であることを目指しましょう

12 忙しさを手放して今日は休息をとりましょう

13 今日は本当に楽しいことをする時間を作りましょう

14 愛する人に話しかけるように、あなた自身に優しく話しかけましょう

15 落ち込んだ時に自分を落ち着かせる思いやりのあるフレーズを見つけましょう

16 いろんな判断をしないで、今日あなたが感じている事に気づきましょう

17 定期的に自分自身にポジティブなメッセージを残しましょう

18 自分の内面の様子と他の人の外見の様子を比較しないでください

19 外でアクティブになり、自分の心と身体に自然の力を与えましょう

20 何の計画もない日-ゆっくりと自分に優しくなる時間を作りましょう

21 あなたは愛されていて、愛に値することを忘れないでください

22 幸せな思い出の写真を見てみましょう

23 今日は他の人からの期待を手放しましょう

24 あなたの何が好きなのか、信頼している友人に聞いてみましょう

25 内なる要求と自己批判から自分を解放しましょう

26 今日はあなたの強みと才能のいずれかを使う新しい方法を見つけましょう

27 深呼吸して穏やかなになるスペースを作りゆっくりしましょう

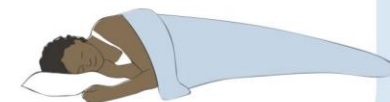
28 自分の成長を助ける方法として自分の過ちを受け入れましょう

29 今日自分に感謝する3つのことを書き留めましょう

30 あなたらしくいることが充分であることを忘れないでください。あなたはとても大切な存在です



セルフケア（自分を大切にすることは）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

今月のテーマについてもっと学びましょう www.actionforhappiness.org/self-care-september

落ち着いて・賢明に・親切にしましょう