

肯定的な存在認知セルフシート <朝>

自分に言い聞かせるように次の文を幾度か繰り返し唱えます。

- ・ 私は私を愛している。私の人生は素晴らしい
- ・ 私には価値がある、私は自分を大切にしている
- ・ 私は自由に表現している、楽しんでいい
- ・ 私は満足している、じっくりやっている
- ・ 私は毎日、あらゆる面でますます良くなっていく

今日は、きっと、いい1日

肯定的な存在認知セルフシート <夜>

今日、自分をほめましたか、自分にごほうびをあげましたか。
まだでしたら、してあげましょう。

自分に言い聞かせるように次の文を幾度か繰り返し唱えます。

- ・ 私は私を愛している。私の人生は素晴らしい
- ・ 私には価値がある、私は自分を大切にしている
- ・ 私は自由に表現している、楽しんでいい
- ・ 私は満足している、じっくりやっている
- ・ 私は毎日、あらゆる面でますます良くなっていく

1日を振り返って“良かった”探しをしましょう。
3つ以上見つけて「〇〇で良かった」を言いましょう。