

2023年レジリエンス しなやかに困難を乗り越える力



土曜日 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

- 1 困難や悩みを克服するために、小さな一歩を踏み出しましょう
- 2 “できない”から“まだ、できていない”に考え方を変えグロスマインドになりましょう
- 3 必要な時には積極的に助けを求めましょう
- 4 今日が楽しみになるような何かを見つけましょう
- 5 基本に戻りましょう：よく食べ、運動し、時間通りに寝る
- 6 立ち止まり、呼吸を整え、足が地面にしっかりついていることを感じましょう
- 7 本当に楽しいことをして、自分の気分を変えましょう
- 8 今日は自分に「しなければならない」「すべき」という言葉を使わないようにしましょう
- 9 大局的に見て、困難を解決しましょう
- 10 信頼できる人に連絡して、自分の感情を共有しましょう
- 11 困難な状況でも何かポジティブな事を探しましょう
- 12 心配事を書き出し特別に「心配事タイム」を作りましょう
- 13 ネガティブな考え方に挑戦して別の解釈を見つけましょう
- 14 外にでて身体を動かし頭をスッキリさせましょう
- 15 達成可能な目標を立て、最初の一歩を踏み出しましょう
- 16 役に立たない考えから気をそらす何か楽しい方法を探しましょう
- 17 自分の強みを活かして、今日のチャレンジを克服しましょう
- 18 小さなことは手放し、重要なことにフォーカスしましょう
- 19 変える事ができない事があるなら自分の考え方をかえてみましょう
- 20 上手くいかない時は、一旦立ち止まり自分自身に優しくなりましょう
- 21 人生の辛い時期を乗り越えるのに役立つものは何か考えてみましょう
- 22 希望を感じることを3つ見つけ書き出しましょう
- 23 すべての感情や状況は、時間と共に過ぎ去ることを忘れないでください
- 24 上手くいかないことがあっても、その中で何か良い面をみるようにしましょう
- 25 自分が批判的になっていると感じた時はそれに気づき、代わりに親切になりましょう
- 26 自分が過剰に反応していると気づいたら、深呼吸しましょう
- 27 感謝していることを3つ書き出しましょう（たとえ今日が大変だったとしても）
- 28 最近起きた困難な事から、何を学んだか考えてみましょう
- 29 現実的な楽観主義者になって、上手くいく可能性のあることにフォーカスしましょう
- 30 友人、家族、同僚に助けを求めましょう
- 31 私たちはみんな悩みがあります。それは、人間である事の一部なのです

