

ポジティブマインドを作る 3つのエクササイズ

わずか1週間で、幸せ感を高めることが実証された
3つの心理学的なエクササイズをご紹介します。

3つのエクササイズ全てを実践してみて、
あなたの考え方、そして最終的な行動に
どのように影響していくのか感じてみましょう。



3つの感謝	ありがとうを伝える	新しい方法の実践
<p>1. 寝る前に、今日1日 起こった良いことを3つ、 ノートに書き出してみま す。</p>	<p>1. あなたに親切してく れたのに、きちんとお礼を 伝えていない人のことを考 えましょう。</p>	<p>1. 次ページの、24個の パワフルキーワードリス トを見てみましょう。</p>
<p>2. 次に、その出来事が どのようにして起きたの か、書きます。</p>	<p>2. 手紙に、彼らがどのよ うなことをしてくれて、そ れがあなたの人生でどんな 影響があったのか、書いて みます。</p>	<p>2. あなたが、すでに 使っている力はどれか、 考えてみましょう。</p>
<p>3. 今日、このような良い ことが起こった影響につい て考えてみます。</p>	<p>3. 何度か読み直して、書 き直していき、完結でパワ フルなものにします。</p>	<p>3. どのようにしたら、 もっとそのパワーを使える のか考えて、あなたができ る行動を書き出します</p>
<p>4. 感謝の気持ちで、毎日 を生きるためにはどうした らいいのか、何をしたら いいのか、3つの方法を考 えて自分自身に表明します。</p>	<p>4. 手書きで清書します。</p>	<p>4. 今週、新しい方法でそ のパワーを使うことを自分 と約束します。</p>
<p>5. 良いことが起こった 時、または良くない状況を 改善するために行動したこ とを、その都度、ノートに 書いていきましょう。</p>	<p>5. 相手の人と会って、手 紙を読んであなたの気持ち を伝えます。 泣いてしまうかもしれない ので、ティッシュを忘れず に！ (手紙を渡せなければ、相 手を思ってありがとうと心 で伝えるだけでもOK)</p>	<p>5. 小さなノートを持ち歩 き、あなたが行動したこと を書き出します。このこと を友人と共有してみるのも いいでしょう。</p>

24の Powerful キーワード



ユーモア
開かれた心
美しさや賢さへの感謝
親切
感謝
勤勉さ
許しと慈悲の心
探究心
社会性
市民としての自覚
大局観
謙虚さ

勇敢さ
自制力
我慢
愛
創造性
公正さ
慎重さ
スピリチュアリティ
正直さ
リーダーシップ
バイタリティ
希望