

書くたびに自己肯定感が上がるシート



自己肯定感って聞くと、あなたはどんなイメージを持ちますか？

様々な定義があると思いますが、ここでは「ありのままの自分を肯定する感覚」として、話を進めていきますね。

私たちは普段の習慣や思い込みで、自分の自己肯定感を上げられなくなっていることがあります。

自分で無理に高めようと思っても、なかなか変わらないという経験ありませんか？

そこで今回は、書いていくといつの間にか変化が起きてくるシートをプレゼントします。

なぜ変化が起きるかというと・・・

脳はイメージと現実の区別がつかないんです。

つまり、楽しいイメージを書くと、脳は「楽しい」と感じて、ポジティブに変化していきます。実際に手を動かして書いたものを、自分の目で見ること、さらにその「楽しい」という感覚は強くなっていきます。

1日に60,000回の思考をしていると言われていますが、ポジティブな思考が増えていくと、自然に自己肯定感も高まっていきますね。

私も実際に手帳やノートを使って書いていますが、書いている時はもちろん、続けて書いていく事で、ジワジワと効果がでてくるのを実感しています！！

書くたびに自己肯定感が上がるシートの内容

- ・今日良かったこと
- ・感謝していること
- ・イライラ、モヤモヤを書き出す
- ・心が満たされることリスト
- ・やりたいことリスト100

すでに書いている方や、聞いたことがある方もいると思います。

そして聞いた情報は、実際に行動することで、変化に変わっていきますよ。

なかなか書けない、どうやって書いたらいいのかわからない方は、LINEのメッセージや個別相談であなたに合った書き方をお伝えしているので、お気軽にメッセージくださいね♪

書くたびに自己肯定感が上がるシートの使い方

シートを印刷して書き込んでも、普段使っている手帳やノートに書いても大丈夫。
毎日、朝や寝る前など、決まった時間に書くようにすると、習慣になっていきます。

書くたびに自己肯定感が上がるシートの内容

・今日良かったこと

あなたが頑張ったことや、良かったと感じたこと、できたこと、小さなことでも3つ書いてみましょう。
人の評価は気にしないで、自分の思いのままに書いてみましょう。

・感謝していること

うれしかったことや、日頃はあたり前だと思っているものにも、感謝を伝えてみませんか？
人だけでなく、モノやペット、自然など浮かんだものを書いてみましょう。

・心が満たされることリスト

嫌な事やモヤモヤすることがあった時に、これがあれば、これをすれば満たされるものを書き出しておきましょう。

ひそかな楽しみや、自分へのご褒美、楽しみながら書き出してみましょう。

嫌な事が合った時に、その中から1つ心が満たされることをやってみるのもいいですね。

・イライラ、モヤモヤを書き出す

頭の中で感じているモヤモヤを、とにかく書き出してみましょう。

誰にも見せないなので、殴り書きでもいいので、いったん頭の中から出してみましょう。

モヤモヤは、外に吐き出すだけで、スッキリして少し解消されますよ。

・やりたいことリスト100

やりたいことを100個書き出してみましょう。

小さなことから、いつかやってみたい夢まで、もし自分が何でもできるとしたらどんなことをやってみたいか？自由に書いてみましょう。

いっぺんに書けなくても大丈夫！

20～30分位で時間を区切って書くと、思っていることが浮かびやすくなりますよ。

今日よかったこと、できたこと

あなたが頑張ったことや、良かったと感じたこと、できたこと、小さなことでも3つ書いてみましょう

- 1、
- 2、
- 3、

感謝していること

うれしかったことや、日頃はあたり前だと思っているものにも、感謝を伝えてみませんか？

- 1、
- 2、
- 3、

心が満たされること

嫌な事やモヤモヤすることがあった時に、これがあれば、これをすれば満たされるものを書き出しておきましょう。

- | | |
|----|-----|
| 1、 | 6、 |
| 2、 | 7、 |
| 3、 | 8、 |
| 4、 | 9、 |
| 5、 | 10、 |

イライラ、モヤモヤを書き出す

頭の中で感じているモヤモヤを、とにかく書き出してみましょう。誰にも見せないなので、殴り書きでもいいので、いったん頭の中から出してみましょう。

やりたいことリスト100

やりたいことを100個書き出してみましょう。

小さなことから、いつかやってみたい夢まで、もし自分が何でもできるとしたらどんなことをやってみたいか？自由に書いてみましょう。

1	34	67
2	35	68
3	36	69
4	37	70
5	38	71
6	39	72
7	40	73
8	41	74
9	42	75
10	43	76
11	44	77
12	45	78
13	46	79
14	47	80
15	48	81
16	49	82
17	50	83
18	51	84
19	52	85
20	53	86
21	54	87
22	55	88
23	56	89
24	57	90
25	58	91
26	59	92
27	60	93
28	61	94
29	62	95
30	63	96
31	64	97
32	65	98
33	66	99
		100