

最高の人生を創るレシピ チェックリスト

最高の人生を創る為に必要な材料をリストにしました。
日々の生活の中で取り入れていけるように、
時々チェックしてみてください。

7つの 基本材料

- ☐ 過去にとらわれない
- ☐ 他人の評価を気にしない
- ☐ 心の声をきく
- ☐ 自分の人生を歩く
- ☐ 自分に時間を与えてあげる
- ☐ 考えすぎない
- ☐ 笑顔と感謝を忘れない

7つの 追加材料

- ☐ 自分の可能性を信じる
- ☐ 頑張り過ぎない
- ☐ 自分をほめる
- ☐ 失敗を恐れない
- ☐ 言霊を使う
- ☐ ネガティブを手放す
- ☐ 出来事をポジティブにとらえる