

1日1ホメで、いつでも人に愛され、運に恵まれる体質に！

幸せを呼ぶ『自分ほめカレンダー』

日常をほめて「気分を上げる」10日間

1 「自分ほめ」を始めたことをほめる



新しい行動を起こすことは、停滞した運気に風穴を開けます。この「ほめカレンダー」を始めた自分を「エライ!」とほめましょう。

2 鏡を見て「ステキ!」と言う



自分をうまくほめるためには、自分に向き合うことが大切です。鏡に映る自分の目を見て、「ステキだね!」と声に出して言いましょう。

3 遅刻しなかったことをほめる



会社でも、友人との待ち合わせでも、ゴミ出しの時間でも、決められた時間に遅れずに行動できた自分を「スゴイね!」とほめて。

4 朝、爽やかな挨拶をする



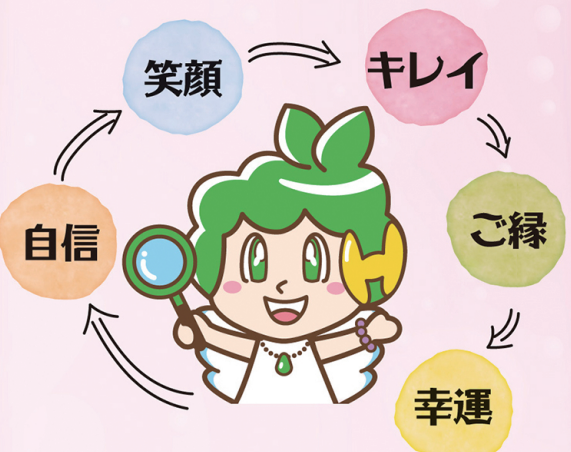
朝を明るくスタートすると心が柔軟になり、自分の良いところを見つけやすくなります。家族、ご近所さん、職場の人に朝、爽やかな挨拶を。

5 キビキビ歩いたことをほめる



自分をほめる理由は、日常のいたる所に。例えばキビキビ早足で歩くことは、効率の面でも、健康的にも○。そんな自分をほめてあげて。

自分で自分をほめると自信がつくことに始まり、「良縁」「幸運」「美しさ」など、良いことが次々と引き寄せられてきます。そんな幸せの好循環を作るのが、30日間の「自分ほめカレンダー」。さっそく今日から始めてみて。



日常をほめて「気分を上げる」10日間

6 後回しにしていたことをする



面倒なことを先のばしにしたままだと、前進できません。後回しにしていたことを済ませて、終わったら自分に「すばらしい!」と声をかけ。

7 スキップをして笑顔を作る



悩みや不安があると自分をほめにくくなりますが、体を動かしている間は、それらは消失します。スキップをして笑顔を作りましょう。

8 体にいい食事を摂ってほめる



毎日頑張ってくれている体のために、体が喜ぶ食べ物を食べましょう。健康的な食事をしたら、そんな自分をほめつつ、体に感謝を。

9 人の良い所を見つけてほめる



人の良い所を認めてほめると、自分自身のこともほめやすくなります。相手を直にほめてもいいし、その場にはいない第三者をほめても。

10 「良い日だった!」と言って寝る



1日の終わりを幸せな気持ちで締めれば、翌朝もハッピーな気持ちでスタートできます。「良い日だった!」と声に出し、笑顔で就寝を。

カレンダーの使い方

壁に貼り、1から30までの行動を毎日1つずつ行なって。気がのらない項目は抜かしてOK。全てが「自分ほめ」につながり、幸せを引き寄せます。

人生の経験をほめて「自己肯定感を高める」10日間

11 寝る前に1日の行動を思い出す



多忙な日々は、自己を振り返る時間なく過ぎていくもの。寝る前に朝からの行動を思い出し、その日頑張ったことをほめましょう。

12 この1カ月の頑張りを書く



この1カ月を振り返って、頑張ったことを書き出しましょう。どんな小さなことでもOK。そして「よく頑張った!」と自分をほめて。

13 この5年間の頑張りを書く



この5年間で頑張ったことを書き出しましょう。5年だと考えづらい人は、直近半年や1年でもOK。そして「よく頑張った!」とほめてあげて。

14 過去に我慢したことをほめる



これまでの人生を振り返り、我慢したことは何ですか?その時の自分に対して「よく我慢した!エライ!」とほめましょう。

15 嬉しく思った言葉を思い出す



過去に人に言われて嬉しかったこと、もしくはほめられたことを思い出しましょう。最近のことでも、子供の頃のことでも構いません。

16 自分のすごさを認めてあげる



自分のスゴイと思うことを「スゴイ!」と認めてあげましょう。健康であること、努力家であることなど、どんなことでもOKです。

17 自分のステキさを認めてあげる



自分がステキであることを「ステキ!」と認めましょう。ステキな趣味や好きなこと、センス、気づいてきたことなど、どんなことでも○。

人生の経験をほめて「自己肯定感を高める」10日間

18 助けてくれた人を思い出す



人生を振り返り、自分を助けてくれたり、世話してくれた人を思い出してみよう。家族や先生、友達など誰でも。そして心の中で感謝を。

19 自分の成長した部分をほめる



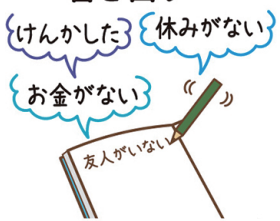
幼い頃からの自分を振り返り、良く変わった部分はどこですか?成長した自分に対して、「成長したね!」とほめてあげましょう。

20 今、頑張っていることを書く



過去の頑張りがあって、成長した今があります。そして今の頑張りは、将来の成長に。今、頑張っていることを書き出してみよう。

21 悩みを全て書き出す



今抱えている悩みを全て書き出し、「見える化」を。そしてその悩みを解決するためにまず何が出来るかも書いて、頭を整理しましょう。

22 今日やりたいことを書き出す



今日やりたいことや、すべきことを朝、紙に書き出し、寝る前にできたことをほめましょう。できなかったことは、気にしないでOKです。

23 90日以内にやりたいことをリスト化



90日以内にやりたいこと、やるべきことを書き出し、リスト化を。そして90日後のやり終えた自分を想像し、先にほめてあげましょう。

24 夢を箇条書きにして見つめる



将来実現したい夢を箇条書きにして見つめよう。書き出したものは壁に貼ったり、写真を撮って携帯に保存し、時々見るようにして。

将来につながる行動をほめて「幸せを引き寄せる」10日間

25 夢に向かって一歩ふみ出す



夢の実現のためにできることを考え、どんな小さなことでも良いので1つ行動に移して。そして行動を起こした自分をほめてあげましょう。

26 最終目標「〇〇になる!」と言う



あなたの夢の最終目標は何ですか?「社長になる!」「ハワイに住む!」など具体的な最終目標を立て「〇〇になる!」と声に出して断言を。

27 夢を叶えた自分を想像してほめる



最終目標を達成した自分を想像して「良くやったね!」とほめましょう。将来の自分の輝かしい状況を具体的にイメージすることが大切です。

28 座右の銘を書く



座右の銘を紙に書きましょう。特になければ、偉人などの名言で好きなものを書いてみて。その言葉が夢の実現を後押ししてくれます。

29 邪魔するものを想定内とする



夢実現の足を引っ張る人物や出来事を予測しましょう。想定内にしておけば、慌てずに対処できます。予測した自分をほめることも忘れずに。

30 実行したことをベタほめする



この30日で実行した全てのことを「すばらしい!」とベタほめしましょう。これで未来の自分にも自信が持て、幸せが吸い寄せられます。

GOAL!

幸せの好循環の回路が回り始めました! 引き寄せ効果をさらに高めたい人は裏面へ