

2025年12月

自分を愛する習慣づくり

Optum

自分にやさしくすること、感謝の気持ちを持つこと、マインドフルネスを実践することは、すべて自己愛を育み、「今この瞬間」に集中するための方法です。これは心の健康と幸福感も高めてくれます。ぜひ、あなたも実践してみてください。今月、毎日試してほしい「自分を愛するための習慣」をご紹介します。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 昨日あった良いことを思い出す	2 画面から30分以上離れる	3 目を閉じて周囲の音だけに集中する	4 楽しいことをする	5 最近の失敗とそこから学んだことを振り返る	6 10回深呼吸する
7 自分を笑顔にしてくれる人に連絡をとる	8 早寝・早起きをする	9 自分の好きなところを3つ挙げる	10 ストレスの原因から離れる	11 過去に乗り越えた困難を振り返る	12 自分が感謝していることを3つ挙げる	13 散歩に出かけ、見えるもの、聞こえるもの、匂いに意識を向ける
14 一口ずつ、ゆっくり味わって食べる	15 大切な人にその気持ちを伝える	16 自分に特別なご褒美をあげる	17 マイナス思考をプラス思考に切り替える	18 誇りや自信を感じた時のことを思い出す	19 美しいものを愛でる	20 楽しく体を動かす
21 目標を達成可能なステップに分割する	22 自分の過去の過ちを許す	23 最近の成功を祝う	24 静かに座って、気の向くままに想いを巡らせる	25 自分にコントロールできないことは諦める	26 生きがいを感じることを3つ挙げる	27 気持ちが明るくなるような自分の写真を見る
28 十分な睡眠をとる	29 話すことより聴くことを心がける	30 自分自身を（文字通り）	31 これらの習慣を実践できたら、自分にご褒美をあげましょう！			