

Thanks for all your efforts today！^^(今日も1日おつかれさまでした！)

☆日気調ジャーナリング☆

【20××年××月××日／生まれてから××日】
(書いても書かなくてもOK。例は削除くださいませ)

Q: 3行日記(箇条書き。朝・昼・夕の出来事))

朝

昼

夕

Q: 今日のラッキー(追い風吹いた？系。もしかして宇宙からサポートされた？私を応援してくれた？みたいなこと)

A:

Q: 今日食べたもの(朝・昼・夕)

朝

昼

夕

Q: 今日やれたこと・褒めたいこと、少しでも成長できて楽しかったこと(含、トライ・達成・いい失敗・何でも。結果や周囲にとってどうだったかはひとまず置いておいて、自分的にトライ・成長できたと思えばOK～！^0^！)

A:

Q: 今日、誰かに何かしてあげられたこと(なんでも、すこしでもOK。相手にとってどうだったかはひとまず置いておいて、自分的にしてあげられたこと。なくてもOK、あればで。僕も全然ない日が多いのでw していけたらいいな～位でOK～)

A:

Q: 今日のポジティブ(ウケたこと、くだらなくて、おもしろかったこと、クスツとしたこと)

A:

Q: 今日のネガティブ(くだらなかった、どうしょーもねーなと思った、あほらしかった、イラついた、ムカついた、腹立ったことなど)

(ゴミ袋にまとめるイメージで簡単に箇条書きで書いてみよう！書いたらヤギさんのようにむしゃむしゃ食べてみよう！←ジョークですw)

A:

“

特にイヤなことがあって、気が向いたら、ためしてみてね！

- ・【瞑想法】[感情浄化の瞑想法\(特にイヤなことがあった時\)](#)
- ・【セルフクエスチョン】[「そんなに重要だったっけ？」法](#)
- ・【NLPアンカリング】[口角3秒上げ法\(文章が長いです、、、反省\)](#)

”

Q: 今日の問題点(自分のクセ)。10年後のハッピーな自分から、こう見直したら？これやってみたら？こう考えたら？のアドバイスがあるとしたら

A:

Q: 今日の問題点(自分のクセ)。そのクセをプラスに活かしていくように変えていくには、どんなふうに捉えたら良いだろう? 自分にどんな言葉かけをしていけばいいだろう? あなたの能力(長所でも短所でも可)で、そのクセをいい方向に活かしていくようにかえていくために、どんな細かいステップをつくってあげられる? そのためにどれくらい時間をあげられる? 何日位で取り戻せたらいいだろう?(見込みでOK。余裕があるときにでOK) A:

Q: 今日の出来事・経験が、なにかの学びにつながるとしたら、どんな学びにつながりそうか? この学びで、どんなことができるようになれそうか? この学びは、将来的にどんなことをしていくために、どんな能力を高めておくように起こってくれたことと捉えられるだろうか?

A:

Q: では最後に、この一言をご自身に向けて書いてみましょう!
「たいへんよくできました! 今日も1日おつかれさま! ありがとう◎^^」

A:

【追加・特にやりたい方向け】

今日の日気調ジャーナリングは以上です!

いや〜すごい!

本日もおつかれさまでした〜! ^^

“

(それらも含めて すべて宇宙からのサポート)
われわれはいつだって完璧に宇宙からサポートされてます

だからいつだって安心してながら大丈夫
案ずることなく あなた自身の日々を みちを たのしんで

いのりんどう

”

でわでわ
ひと息ついて ちょっと瞑想してみましょ～^^
↓