

1 今日のあなたは、どんなことができていますか？

〔 POINT 〕 頑張っているで賞をいっぱい与えるレッスン

目覚ましの音ですぐに起きた！元気に挨拶が出来た！職場の電話を4回も取った！
あなたが当たり前に行っている事だって、貴方が意識して頑張ったから出来た事です。それを見つけ出して「偉いなあ〜、私」って言ってあげてください。出来なかったことは一切探す必要はありません。出来た事を見つけるようにしましょう。

2 今日のあなたは、どんな気持ちでしたか？

〔 POINT 〕 自分の気持ちを分かってあげるレッスン

上手くやれなことがあって気分が落ち込んだ、美味しいオヤツを食べて幸せだった…
ネガティブな気持ちもポジティブな気持ちも「感じた気持ち」は全てあなたの大事な気持ちです。ただ淡々とあなたの感じた気持ちを書いて見ましょう。
そして、嬉しい気持ち・楽しい気持ちならば読み返してニヤニヤしましょう。
悲しい気持ち、悔しい気持ち、情けない気持ちには優しい言葉をあなたがかけてあげましょう。（辛かったね、もっとやりたいと思ったんだね。向上心があって偉いね。など）
怒りの気持ちがあれば、その気持ちを分かってあげましょう。（なんなの！ムカつく！！と一緒に声に出してみたり、ノートにムカつく気持ちを書き出したりして発散しましょう。

3 今日の自分に、どんな「ありがとう」を言いたいですか？

〔 POINT 〕 あなたに「ありがとう」を惜しみなく与えるレッスン

あなたは周りの人のために、自分をご機嫌に導くために、あなたをよりよく成長させるために…と、今日もいっぱい頑張ってきたはず。もしかしたら「ちょっと嫌な事」だって受け入れ足り飲み込んで、我慢だったかもしれません。そのおかげで救われた人も沢山いるはず。そう！全てあなたがたいてくれたからです。

さあ、今日のあなたに伝えたい「ありがとう」は何でしょうか？

あなた自身ではなく、親切にしてもらった・嬉しかったなど、他の人に伝えたいありがとうもリストアップするのも素敵ですね！

4 あなたがあなたの親友なら、今日のあなたのどこを褒めますか？

〔 POINT 〕 自分を好きになる、自分を褒めるレッスン

あなたの親友はあなたです。貴方の事が大親友だという視点で見つめて、今日のあなたを振り返ってみましょう。

新しいアイシャドウが似合っていたよ！あなたの挨拶の声で元気がでたよ！ランチのパスタを美味しそうに食べる姿がかわいかったよ！

些細なことかもしれませんが、あなたの素敵さを「親友」からの言葉で褒めて届けてあげましょう。

誰だって褒められたらうれしいものです。自分の中にある「素敵さ」「愛おしさ」を見つけていきましょう。