

セルフイメージを変えて、加点習慣をつけよう！

Work

どんな些細な事でもOK！あなたが今日「出来たこと」「やったこと」を書き出しましょう

今日「出来たこと」「やったこと」は小さなことでもOK！それに自由に得点を設定してください。

例) ・朝のアラームでちゃんと起きた…10点、 ・ちゃんとメイクをした…34点、 ・自分から同僚にあいさつした…74点、
・電話メモと一緒にのど飴を添えて渡した…98点、 ・仕事帰りに食べるものを買って栄養補給した…80点 などなど

※内容も得点も、とにかく自由です！当たり前に行っている事もリスト化して、1点以上の点数をつけましょう。



年 月 日、私がやったこと・出来たこと得点表

出来たこと・やったこと	得点
1.	点
2.	点
3.	点
4.	点
5.	点
6.	点
7.	点
8.	点
9.	点
10.	点
11.	点
12.	点
13.	点
14.	点
15.	点
合計	点

Work

基礎点に今日の「頑張った点」を加えて、あなたを労いましょう！

基礎点

100 点

+

本日の得点

点

=

合計点

点

