

感謝日記

ネガティブ感情採点、ポジティブ感情採点を 2 週間やって感情を感じられるようになったら、3 週間インカンテーションとホメホメ日記と感謝日記を行きましょう！

<感謝日記の目的>

- 1.自分以外の人やモノへの肯定的な面にフォーカスできるようになること。 ネガティブに視点がいきがちな視点の癖の調整をします(愛ある親)
- 2.«相手も無条件に価値がある»ピリーフを育てること。

<感謝日記のしつもん>

Q.もし今日感謝できることがあるとしたら、何ですか？ 答えを箇条書きで書いてください。(人、モノ、自然、何でも OK です) 小さいことでもいいですよ。

最後に「～で、ありがとう」などを書くのがコツです。

例)

いい天気、ありがとう！

いつも健やかな子供たちよサンキュー！

お土産くれたお義父さんありがとう！

こんな感じですね(^^♪

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	