

あなたがコントロールできる25のこと

25 THINGS YOU CAN CONTROL

■ 難しい問題にどう対応するか

■ 誰に助けを求めるか

■ いつ助けを求めるか

■ 休息が必要だと伝えること

■ どのように振る舞うか

■ どれくらい努力をするか

■ 十分な睡眠をとること

■ あなたの責務を全うすること

■ 主語を"I(私は)"にすること

■ 何が必要か言うこと

■ どれだけ運動するか

■ 境界線を引くこと

■ 他者のパーソナルスペースを尊重すること

■ 他者を許すかどうか、またいつ許すか

■ 笑顔になる頻度

■ 自分の過ちを認めること

■ 自分自身を受け入れるかどうか

■ ネガティブな面を見るか、

ポジティブな面を見るか

■ 今この瞬間、何に集中するか

■ 自分自身のためにどんな目標を立てるか

■ どんな態度を取るか

■ 自分の気持ちとの向き合い方

■ 周りの人を助けるかどうか

■ 自分の体をどう扱うか

■ 共感を示すかどうか