



30-DAY CHALLENGE

自己肯定感を上げる

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
自分自身の好きなところを3つ書き出す	将来叶えたいゴールを3つ書き出す	自撮りする	外出する予定がなくてもおしゃれする	『私は…しているとき幸せだ』の『…』を埋める
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
恐怖感を感じることを1つやってみる	好きなものを食べて自分にご褒美を与える	友人3人にあなたの好きなところを言ってもらう	自分のユニークな資質を1つ書き出す	あなたが家族にしてあげたことを1つ書き出す
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
あなたが他人を助けるためにしたことを書き出す	あなたが変えたこととそのためのステップを明確にする	心地よいプレイリストを作る	週末の予定を立て、その通りに過ごす	あなたが恐れている3つのことと、それを乗り越える方法を書き出す
DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
自分の身体で気に入っているパーツをリストアップする	スマホを持たずに散歩をする	特別感を感じるような何かをする	あなたがワクワクすることを1つする	朝起きてすぐ15分瞑想する
DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25
鏡を見ながらセルフアファメーションを言う	なにか新しいものを自分に買う(小さいものでOK)	朝晩1分間深呼吸をする	1日マインドフルに食事をする	あなたの3つの失敗とそこで学んだことを書き出す
DAY 26	DAY 27	DAY 28	DAY 29	DAY 30
運動する	あなた自身のマントラを作る	友人を大切に思う気持ちを直接伝える	自分自身にラブレターを書く	会いたい人に会いに行く