

これで完璧！スペシャルメンタルアップ習慣リスト♪

★やった時・・・○ やらなかった時・・・×（シールを貼る、色えんぴつでなどなど）

名前		1	2	3	4	5	6	7	ねぎらい	8	9	10	11	12	13	14	ねぎらい	15	16	17	18	19	20	21	ねぎらい
		/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	
1	股関節のばし ①肩幅に足を開く②踵をまっすぐに下げる ③丹田をまっすぐに体を下ろす																								
2	肩甲骨まわし 手の指先を肩の付け根に置き円を描くように肘を回す(ゆっくりと、真後ろに)																								
3	丹田で立つ 水ジャージャー																								
4	丹田呼吸法 吸う・止める・はく どこが苦しいか																								
5	瞑想 瞑想ソングをきいて朝、 頭と心をクリアにする時間を作る																								
6	ねぎらう 結果ではなく行動をみましょう！1日の終わりに、 今日のねぎらいを口に出しながら、 頭でなで^^ぎゅっと抱きしめる^^																								
7	ねぎらい報告 1週間の行動をねぎらいLINEで報告する	第1週						第2週						第3週						第4週					

ねぎらいLINE報告：①マイナス感情の種類・出来事 ②思考ぐせ、行動ぐせ ③行動を変える ④変えた後の様子 ⑤ねぎらい
 ☆ 21日間継続することにより【習慣】になります。

これで完璧！スペシャルメンタルアップ習慣リスト♪

★やった時・・・○ やらなかった時・・・×（シールを貼る、色えんぴつでなどなど）

名前		1	2	3	4	5	6	7	ねざらい	8	9	10	11	12	13	14	ねざらい	15	16	17	18	19	20	21	ねざらい				
		/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/					
1	股関節のばし ①肩幅に足を開く ②踵をまっすぐに下げる③丹田をまっすぐに保ったまま体を下ろす																												
2	肩甲骨まわし ①両腕を開き壁に手をつく②力を一瞬で抜く(壁に体を預ける) ③手の指先を肩の付け根に置き肘を回す(ゆっくりと)																												
3	丹田で立つ&呼吸法 水ジャージャーと丹田呼吸法 (吸う・止める・はく・どこが苦しいか)																												
4	寝る時間																												
	食事の時間																												
5	瞑想 瞑想ソングをきいて朝、 頭と心をクリアにする時間を作る																												
6	ねざらう 結果ではなく行動をみましょう！ 1日の終わりに頭などで、ぎゅっと抱きしめる^^																												
7	ねざらい報告 1週間の行動をねざらいLINEで報告する	第1週							第2週							第3週							第4週						

ねざらいLINE報告:①マイナス感情の種類・出来事 ②思考ぐせ、行動ぐせ ③行動を変える ④変えた後の様子 ⑤ねざらい
☆ 21日間継続することにより【習慣】になります。

これで完璧！スペシャルメンタルアップ習慣リスト♪

★やった時・・・○ やらなかった時・・・×（シールを貼る、色えんぴつでなどなど）

名前			1	2	3	4	5	6	7	ねぎらい	8	9	10	11	12	13	14	ねぎらい	15	16	17	18	19	20	21	ねぎらい
			/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	
1	股関節のばし	①肩幅に足を開く ②踵をまっすぐに下げる ③丹田をまっすぐに保ったまま体を下ろす																								
2	肩甲骨まわし	①両腕を開き壁に手をつく ②力を一瞬で抜く(壁に体を預ける) ③手の指先を肩の付け根に置き肘を回す(ゆっくりと)																								
3	丹田で立つ&呼吸法	水ジャージャーと丹田呼吸法 (吸う・止める・はく・どこが苦しいか)																								
4	胸ふわー&眉間	①胸をふわっと柔らかくし、 ②眉間から、言葉を相手につたえようと話す。 (魂に向かって話す)																								
5	瞑想	瞑想ソングをきいて朝、 頭と心をクリアーにする時間を作る																								
6	ねぎらい報告	1週間の行動をねぎらい LINEで報告する	第1週						第2週						第3週						第4週					

ねぎらいLINE報告: ①マイナス感情の種類・出来事 ②思考ぐせ、行動ぐせ ③行動を変える ④変えた後の様子 ⑤ねぎらい
 ☆ 21日間継続することにより【習慣】になります。