



自分自身をほめてあげましょう

おうちで簡単シリーズ 18

元気を維持するところ 自分へのプレゼント編

自分を大切に

自分を大切に思う気持ちは、自分自身をどれくらい好きになるか、認めているかということであり、心の安定につながり、社会との関わり、幸福感にも大きく関わります。

今の自分が一番大切

過去の自分、将来の自分も大切ですが、今の自分が一番大切です。自分を大切にすることからこそ、他人を大切にできるのです。大切な人を幸せにしたい場合は、まず自分に優しくしましょう。

自分にプレゼント

- 😊 好きな食べ物を食べる
- 😊 好きな音楽を聴く
- 😊 素敵なカップでお茶を飲む
- 😊 好きな時間を過ごす（趣味など）
- 😊 優しい言葉を自分にかける（頑張ったね、えらいね、など）

自分にかける優しいことばも素敵なプレゼントになります。辛い時、嫌な気分になった時、人にかけてもらいたい言葉は何でしょうか。その言葉を自分にかけてください。

明るくする、元気づける、安らぎを与える、勇気づける言葉を自分にプレゼント。

