

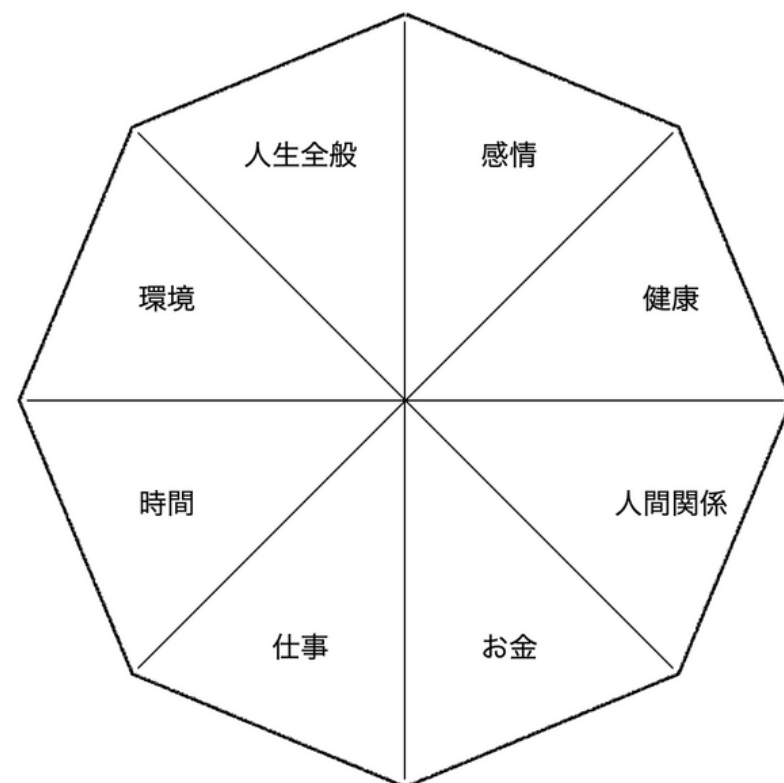


## ⑤ スモールウィンを積み重ねる

どんな小さなことでも構いません。  
スモールウィンを毎日積み重ねると、  
自己肯定感が高まり、  
大きなことを成し遂げるパワーが  
生み出されます。

スモールウィンは  
限りなく小さくしていきましょう。  
出来て当たり前のことを  
出来たことに対して  
自分を受け取っていくことが大事です。

ワーク\_日目



【感情】 心の状態、

「楽しみ、悲しみ、嫌気、怒り、恐れ」など

【健康】 体の健康、体型、日々のエネルギーの状態

【人間関係】 家族、友人、職場等の人間関係全般

【お金】 収入と貯蓄。日々のお金の使い方

【仕事】 仕事。日々行ってる業務、タスク全般

【時間】 時間の使い道、時間の感覚

【環境】 持ち物、家など、物質的な環境

【人生全般】 人生に対して、生きがいや考え方

## ⑤ スモールウィンを積み重ねる

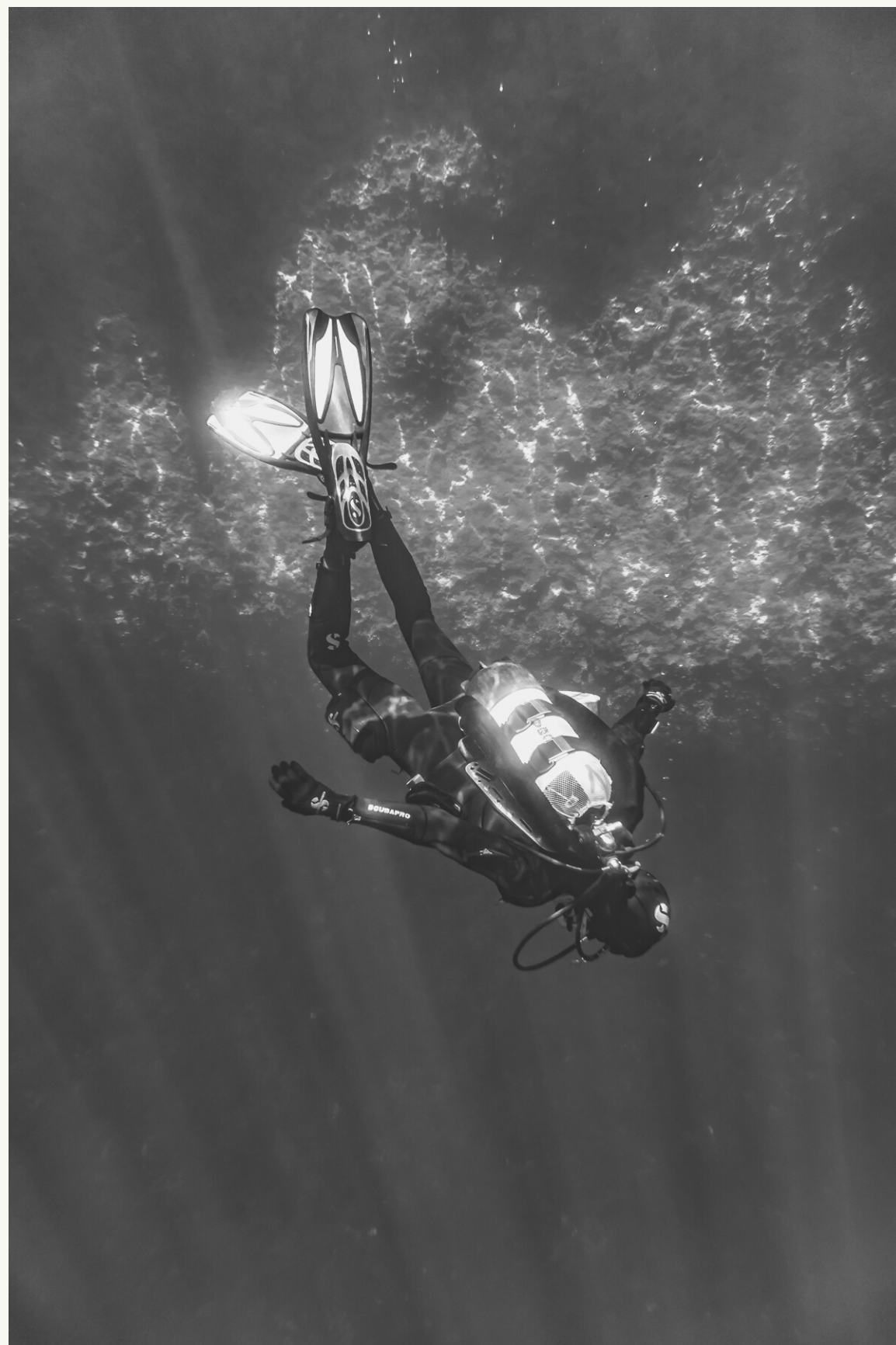
自己肯定感を高めるための  
スモールウィンはシンプルです。

ここまでやってきたことが  
すべてスモールウィンにつながります。

今週大切にしてほしいのは、  
1日の終わりです。

「今日も自分を理解する一歩を踏めた」  
と1日頑張った自分を味わってください。

この感覚が「自分を受け取る」です。



## ⑤ スモールウィンを積み重ねる

どんな小さなことでも構いません。

日々、何かしら自分のことに気づき、  
受け入れていくことは、  
あなたの自己肯定感を大きく変えていく  
大きな一歩になります。

最初からうまくできなくて大丈夫。

少しずつ毎日練習していきましょう。