

自愛力を高める  
ワーク

*Love & Dream Life*

# 自愛力 チェックシート

このチェックリストは、あなた自身の自愛力をサポートしてくれます。  
新しいアイデアがあれば、自由に追加していきましょう。

さらに、自分をもっと好きになるようなことをするなど  
週単位でやりたいことを追加するのも良いアイデアです。

- 感謝の気持ちを満たしてくれるものを5つ挙げてみましょう。
- 自分の好きなところを5つ挙げてみましょう。
- 自己肯定感や自尊心に関するトピックを15分間読んでみましょう。
- 健康にいい朝食を食べましょう。
- 健康にいい昼食を食べましょう。
- 健康によい夕食を食べましょう。
- 運動を20分してみましょう。
- 少なくとも2回はアファメーション（肯定的な自己暗示）を繰り返してみましょう。
- 自分を愛でるメッセージを自分自身に送りましょう。
- 誰かに頼みごとをしてみましょう。
- 10分間、部屋を片付けましょう。
- 少なくとも15分間は、ストレスを解消することをしてみましょう。
- 自分の好きなことをして過ごしましょう。
- 10分間、日記を書いてみましょう。
- やらなければいけないことをやりましょう。

このチェックリストを毎日使って、**いつも自分を好きになれることをする**  
習慣を身につけましょう。

ワークを楽しみながら、自己肯定感や自己重要感が育っていくのを  
実感してみてくださいね！



# マインドフルネス日記

今日はどんな気分ですか？

今日の目標をひとつ決めましょう

自分をほめてあげたいと思うことは？

# 毎日の振り返り

今日起きた良い出来事を書き出しましょう

---

---

---

---

---

---

今日大変だったことやストレスだったことを書き出しましょう

---

---

---

---

---

---

明日をより良くするために、何ができるかを書き出してみましょう

---

---

---

---

---

---

# 今週の振り返り

今週嬉しかった出来事を挙げてみましょう

---

---

---

---

---

---

---

今週大変だったこと、ストレスだったことを挙げてみましょう

---

---

---

---

---

---

---

これらの経験は、将来どのように役立つのか考えてみましょう、

---

---

---

---

---

---

---

# しあわせマインドリスト

幸せな気分になれることを書き出してみましょう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 思考トラッカー

何かが起きた時、いつもならどう解決するかを書き出します。  
いつもの解決法以外に、新しい気づきや考え方を考慮してみましょう。

問題が起きた

いつもの解決法

新しい気づきや考え方

問題が起きた	いつもの解決法	新しい気づきや考え方



# 感謝の気持ち日記

あなたが感謝したこと。感謝したいことを書き出してみましょう。

感謝すること

感謝している人

学んだことや教訓

# 許しのワーク

自分を許すことも大切です。自分を労わってあげましょう。

私をゆるします

次はこうしようと思います。


# 自愛力ワーク

自分について考えてみましょう。意外と自分のことはわからないものです。

私の好きなところ



---

---

---

---

---

他の人から得意だと言われること



---

---

---

---

---

私の特徴



---

---

---

---

---

# ご機嫌トラッカー

毎日のあなたの感情を 1~10で表してみましよう。  
(1最悪-5普通-10最高)

週目

私の気持ち

月

火

水

木

金

土

日

しあわせ

悲しい

興奮

怒り

リラックス

疲労感

行動的

平均的

不満

満足

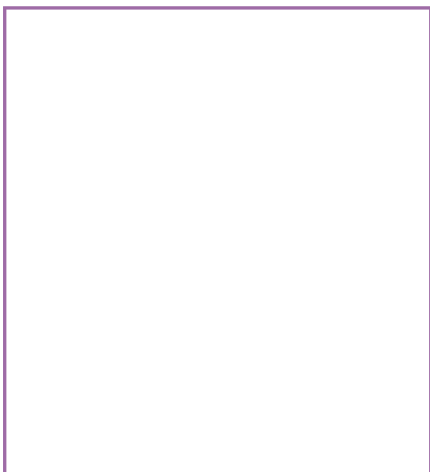
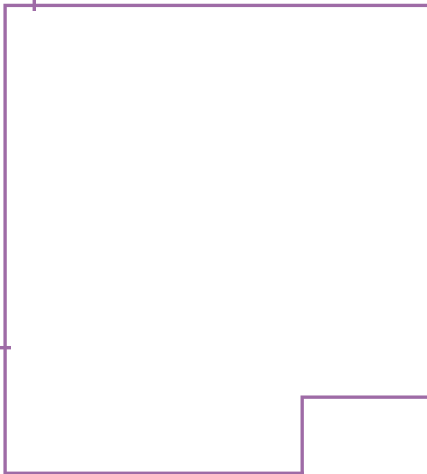
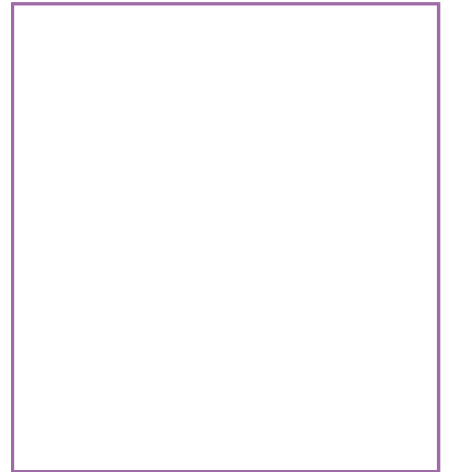
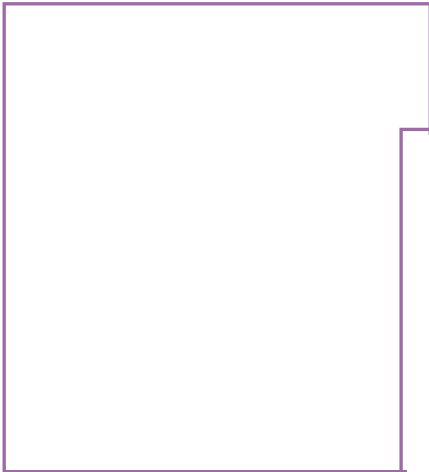
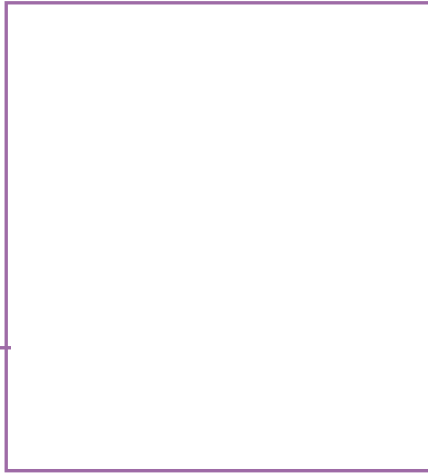
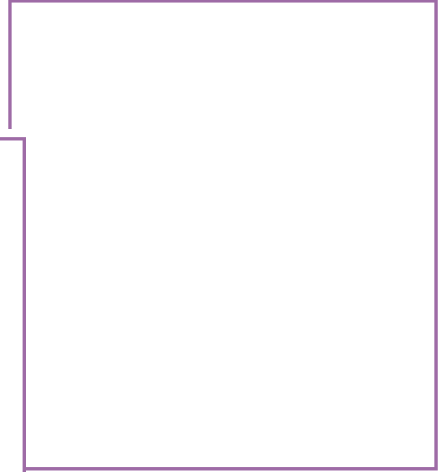
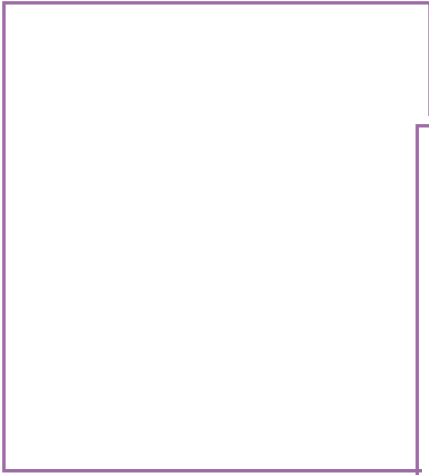
# セルフケア計画表

セルフケアタイムは、毎日少しでもいいので取りたいもの。  
毎日のセルフケアの行動を書き出してみましょう

	1週目	2週目	3週目	4週目
月				
火				
水				
木				
金				
土				
日				

# やめることリスト

やめたいことを書きだしましょう



# マインドの整理

心や頭の中に浮かんだことをすべて書きだしましょう

個人的なこと

職場／家庭でのこと

気付いたこと





# 睡眠時間トラッカー

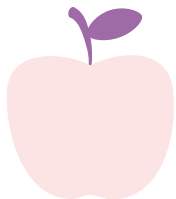
睡眠は健全な精神と肉体にとって最重要！睡眠時間を可視化していきましょう

Date	Hours (睡眠時間)	Notes
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
23	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
24	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
25	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
26	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
27	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

# セルフケア習慣

気を付けていることを書き出してみましょう。

美容と健康



---

---

---

---

---

対人関係



---

---

---

---

---

休養とリラックス



---

---

---

---

---

人間的成長



---

---

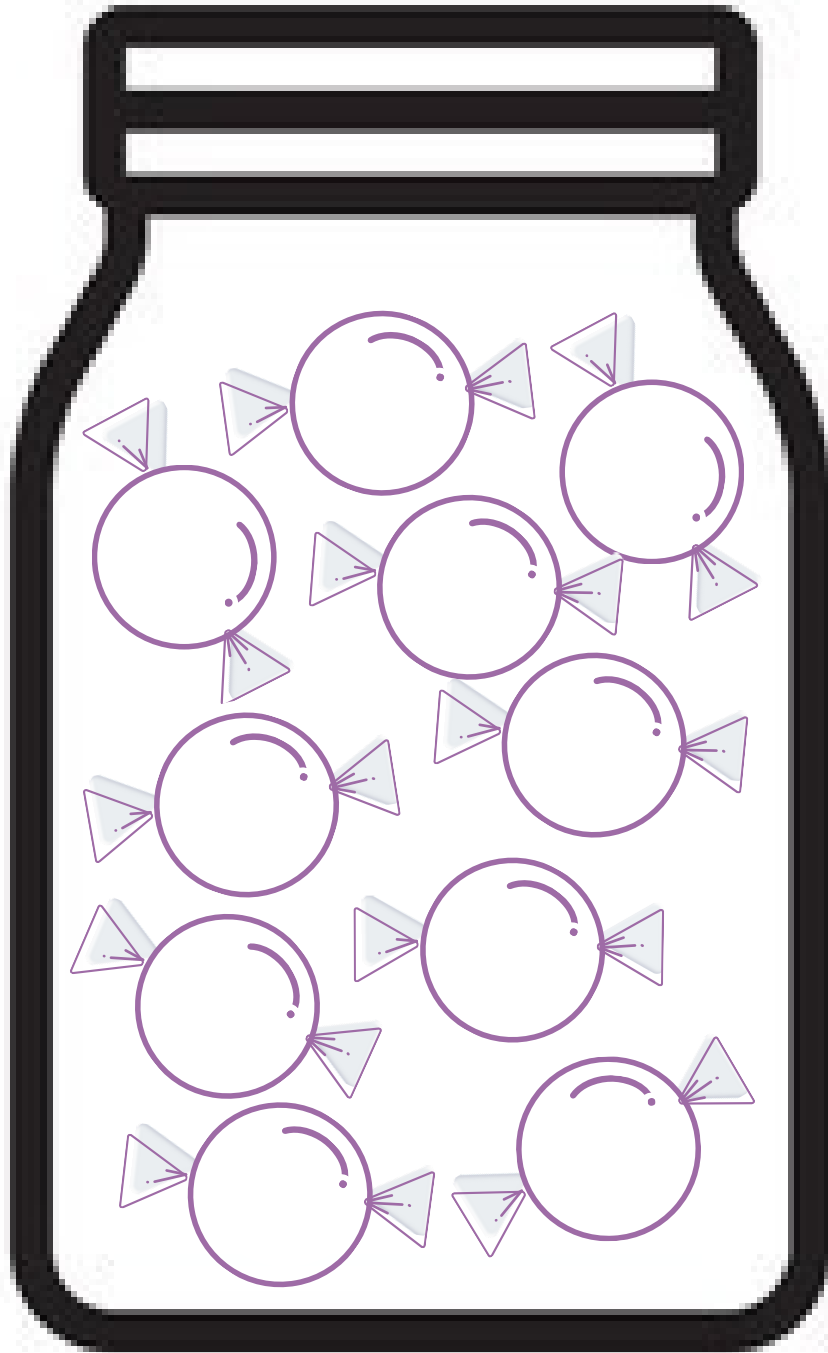
---

---

---

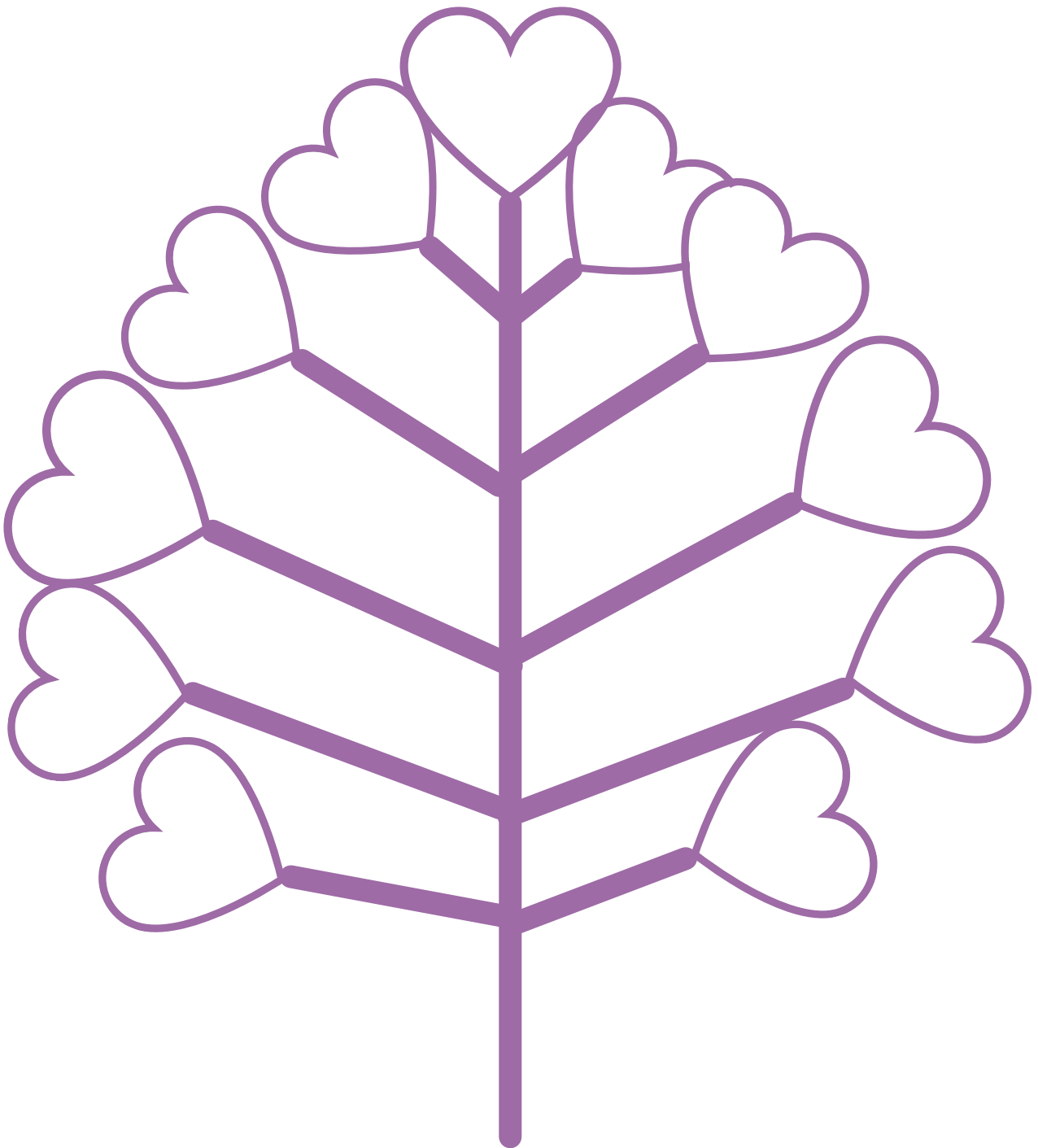
# 目標達成のボトル

やりたいことを書き出し、目標達成後にそれぞれのキャンディに色を塗りましょう。



# 自愛の木

ハートのひとつひとつに**自分の好き**なところを書き入れ、色を塗り自愛の木を育てましょう。



# セルフイメージチェンジ

あなたの自己概念（自己重要感や受容感）を高めることは、競争力を高めたり、成功を収める能力を高めることにもなり、自分自身や自分の人生について考えることで気持ちも高揚します。

**自己概念は、自分自身で制限をかけることも、高めることもできます。**

1. 過去のトラウマや経験から来ている、あなたを抑制する物事はなんですか？

---

---

---

---

2. それは何かから起きたのか？

あなたが状況を間違って解釈しているなどの可能性はありませんか？

---

---

---

---

3. 自分自身や自分の能力を制限したり、自分の将来や環境をコントロールすることについての今までの思い込みがあなたを縛っていませんか？

---

---

---

---

# セルフイメージチェンジ

4. より効果的な自己概念をサポートするには、経済、健康、社会生活にどのように変えなければならないでしょうか？

---

---

---

---

5. 誰のようにになりたいのか？ 誰に憧れていますか？

---

---

---

---

6. 自分の自尊心をどう評価するか？ 自分をより良く感じるための一番の障害は何ですか？ また、その障害を克服するためにはどうすれば良いのでしょうか？

---

---

---

---







# ミコリー

Mars Venus Life & Relationship Coach  
恋愛カウンセラー／婚活コンサルタント



*You did  
a great job!  
I am proud of  
you*

自愛力ワークはいかがでしたか？

自愛力は自己肯定感や重要感、自己受容などの総括で、すべての女性に持っていただきたい力です。

## 自分を愛し大切にする！

そうすることで、自分を大事に扱わない人間を跳ねのけることができるようになります。

このワークがあなたの人生にとって有益なものでありますように...

私自身、自愛力の低さから、恋愛依存でダメダメな恋愛を繰り返していました。

恋愛になると感情コントロールできず、自制心もなにもなくなり、自爆や破壊行動を起こしてばかり。

そして何もかも嫌になり、逃亡！？

そんな恋愛を繰り返していたときに、ぐっどういる博士そしてジョングレイ博士に出会い、覚醒しました！

ぐっどういる博士からは、恋愛理論を  
ジョングレイ博士からは、男女心理や相互理解やパートナーシップの極意を学びました。

2014年から大手ポータルサイトと自サイトで恋愛カウンセラーとして4500件以上の実績があります。

そして2019年からは、日本人唯一のジョングレイ博士認定コーチとして、私と同じような恋愛に悩む女性のサポートをしています。

恋愛全般、婚活、結婚、不倫、離婚、子育てなどすべての女性のお悩み。

そして0円起業スタートアップのコンサルティングもお任せ！

詳細はミコリー公式サイトよりどうぞ！

WEBサイト：<https://www.lovedreamlife.net/>

LINE公式：<https://lin.ee/vlaFINY>

©2024 Love & Dream Life

本ワークシートの全部または一部を無断で複製（コピー）  
転載、改ざん、公衆送信することを禁じます