

小さな幸せ～つけた！ ～眠る前の3行幸せTIME～

皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今もなお新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、
なかなかコロナ前の生活に戻ることが難しく感じます。

皆さんは、1日をどのように過ごされているでしょうか。
ゆったり過ごしている方もいれば、時間に追われてせわしなく
1日を過ごしている方もいらっしゃると思います。

そこで！皆さんそれぞれの1日を簡単に振り返ってもらいたい！
という思いから「3行ポジティブ日記」を紹介したいと思います。

3行ポジティブ日記は、皆さんの1日の中で起こった良かった出来事や
嬉しかった、楽しかった気持ちなどを簡単に振り返ることができます！

3行ポジティブ日記のPoint💡

- ①寝る15分ほど前に書く
- ②ポジティブなことを3つかく
(ネガティブなことは書かない)
- ③できる限り必ず3つかく

わたしが実際に書いてみた3行ポジティブ日記🌸

- ①電車の乗り換えに成功して予定より早く家に帰れた！
- ②冷凍グラタンの占いが☆5だった！
- ③朝の占いで1位だった！

ポジティブ日記をつけていくことで、普段の日常に隠れている
ちょっとした楽しかったこと、嬉しかったこと、幸せだったこと、
そしてわくわくしたことなど様々な気持ちに気付けるかもしれません！

何気なく感じる日常の中に隠れている**小さな幸せ**を発見し、
楽しんでみませんか😊