

人生を変える！三大探し

年 月 日

▶ したこと探し

今日一日、どんな些細なことでもいい、したことを三つ書いてください。（例）宿題を出した、資料を作った、会社に行った、Aさんと会話した、朝7時に起きた、etc…

▶ 良いところ探し

今日一日、どんな些細なことでも勘違いでもいい、関わった人の良い所を三つ書いてください。誰とも話していない時は 前のことでもいいです。（例）Aさんは笑顔がいい、Bさんは話が分かりやすい、Cさんが親身に話を聞いてくれた、Dさんは頑張り屋だ、etc…

▶ ありがたいこと探し

今日一日のことでも昔のことでもいい、感謝すべきことを三つ書いてください。（例）妻が弁当を作ってくれた、友人が心配してメールをくれた、今日も元気でいられる、両親が育ててくれた、家族がいる、あの時のFさんの一言で今の自分がある、空気がおいしい、etc…
