

◆ 毎日の実践項目(✓を入れて進捗を確認)

実践項目	実施頻度	チェック
1分間の呼吸に意識を向ける	毎日	<input type="checkbox"/>
出社前に「今の気分」を紙に書き出す	毎日	<input type="checkbox"/>
朝の5分間、静かな場所で目を閉じる	毎日	<input type="checkbox"/>
ネガティブ感情を言葉にして整理する	必要時	<input type="checkbox"/>
毎週「ありがとう」を3つ書く	週1回	<input type="checkbox"/>
同僚の良い行動を見つけて言葉で伝える	週2回	<input type="checkbox"/>
週末に「今週の自分の成長」を振り返る	週1回	<input type="checkbox"/>

※1週間継続したら、自分に小さなご褒美を設定すると習慣化しやすい。