# 嬉しい出来事カレンダー

嬉しい出来事と、心、体がどう連関しているか、観察してみましょう。

| 日付 | どのような出来事でしたか | この経験の間、身体はどのように感じましたか？ | どんな気分・感情が伴いましたか？ | どんな思考があなたの心を通過しましたか？ | これを書いている今、どのような思考が心の中にありますか？ |
|---|---|---|---|---|---|
| 例 | シフトが終わって家に帰っていると、鳥のさえずりを聞いた | 顔全体の軽さ、肩が下がる、口角が上がる | 安堵感、喜び | いいな、可愛いなぁ、外にいるのはとても良いなぁ | とても些細なことだけど、気づけて嬉しい。 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |