3つのよかったことを書き、心の視野を広げる

スリー・グッド・シングス　15日間記録シート

1枚で15日分

このワークの目的

うまくいかなかったことだけでなく、日常の小さな「よかったこと」にも目を向ける練習です。

やり方　1日の終わりに、今日の「よかったこと」を3つ、短く書きます。小さなことで大丈夫です。

例：「お茶がおいしかった」「友人と話せてほっとした」「少しゆっくり休めた」

記録期間：　　月　　日から

1日目　月　日	2日目　月　日	3日目　月　日
1	1	1
2	2	2
3	3	3

4日目　月　日	5日目　月　日	6日目　月　日
1	1	1
2	2	2
3	3	3

7日目　月　日	8日目　月　日	9日目　月　日
1	1	1
2	2	2
3	3	3

10日目　月　日	11日目　月　日	12日目　月　日
1	1	1
2	2	2
3	3	3

13日目　月　日	14日目　月　日	15日目　月　日
1	1	1
2	2	2
3	3	3

3つ浮かばない日は、ひとつでも大丈夫です。
書けない日があっても、また書ける日から続けてみてください。