

ちょっと元気に
なれること

ハッピーリスト



- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ボーっとする
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆっくりお風呂
- さけぶ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな洋服をきる

- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空をみあげる
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そろじ・買い物
- もよう替えをする
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もしないをOKにする

- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔ながらのやりかたをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- グラブル・おしゃべり
- あそぶ

- 山に登る・ハイキング
- 走る・汗をかく
- 1作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とふれあう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 糸絵を描く・ぬり糸絵
- 夜空を見上げる
- 好きな夕焼けスポットにくるまる
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く

他にも
いっぱい
見つけてね

