



ちょっと元気に
なれること

ハッピーリスト



- ・ねる
- ・ゴロゴロある
- ・好きなものを食べる
- ・ボーッとある
- ・深呼吸
- ・ストレッチ
- ・ヨガ・スポーツ
- ・歩く・走る
- ・ゆっくりお風呂
- ・さけぶ
- ・笑う
- ・音楽をきく
- ・うたう
- ・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
- ・マンガを読む
- ・動画を見る
- ・映画、ドラマを見る
- ・泣く
- ・空をみあげる
- ・ゲーム
- ・TVを見る
- ・ぞうじ
- ・買い物
- ・もようがえ
- ・好きな場所へ行く
- ・好きなもののお手入れ

- ・ひとりの時間を作る
- ・念入りに肌のお手入れ
- ・何もないをOKする
- ・写真を撮る
- ・動画をとる
- ・好きな写真を見る
- ・タイタイはOFF
- ・甘いものを食べる
- ・自然を感じる
- ・イベントに行く
- ・がんばらない
- ・自分をゆるす
- ・苦手からキョリをとる
- ・からだを休める
- ・好きなことを優先する
- ・旅行
- ・おしゃべり

- ・あそぶ
- ・山に登る
- ・汗をかく
- ・好きな人とハグ
- ・動物とふれあう
- ・外食
- ・ハイキング
- ・より道
- ・デート
- ・絵をかく
- ・ぬり絵
- ・夜空をみあげる
- ・夕日、月、星をみる
- ・相談してみる
- ・好きなことをそうそうある
- ・あどる
- ・いっしょにちがう場所へ行く

他にも
いっぱい
見つけてください

