

choose love TM

movement

5月 2021

先生に感謝週間! 心豊かな5月をお過ごしください。今月は、一歩立ち止まって、呼吸を整え、身の回りのものをよく見て、自分自身を見つめる時間を持ちましょう。マインドフルになることで、気持ち、食事、考え方、人間関係など、人生のあらゆる分野で幸福感を得ることができます。自分の気持ちと向き合ってみましょう。少しでも幸せに、少しでも心配事を減らしましょう。そして、これからも「愛の選択」を続けましょう!

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | 1 5月だよー! |
| 2 4月の雨は5月の花をもたらします。花のスパイになって、見つけた花をすべてノートに記録しましょう。先生への感謝の気持ちを伝えよう | 3 先生がしてくれた素敵なことに感謝しましょう。 | 4 先生方、MAY THE FOURTH BE WITH YOU. | 5 先生についての詩を書いてみよう。先生はあなたに何を教えてくださいませんか。特別な思い出。楽しいこと。 | 6 先生方にスパの日をプレゼントしましょう。仕事を手伝ってあげましょう。5分間休憩させてあげましょう。 | 7 花の絵を描いて、特別な先生にプレゼントしましょう。 | 8 親切にすると幸せになれます。 |
| 9 母の日。I LOVE YOU BECAUSE...のポスターを作りましょう。グラウンディング・メディテーション・毎日1分間、この5つのことをしてみましょう。 | 10 目に見えるもので5つのものは何ですか?時計、本、ポスター... | 11 あなたが感じることができる4つのものは何ですか?机、消しゴム、自分の手... | 12 聞こえる3つのものは何ですか?小鳥のさえずり、暖房や冷房、風... | 13 あなたが嗅ぐことができる2つのものは何ですか?食べ物、手につけた石鹸、新鮮な空気。 | 14 あなたが味わうことができる1つのものは何ですか?ミント、歯磨き粉、昼食。 | 15 今日はバードウォッチングをしましょう。見る。聞く。 |
| GROUNDING MEDITATION - TAKE A MINUTE TO DO THESE FIVE THINGS EACH DAY. | | | | | | |
| 16 今日、あなたは何に感謝していますか?時間をかけてマインドフルになりましょう。 | 17 マインドフルな月曜日。完全に現在に存在するための時間を取りましょう。内面を見つめましょう。 | 18 思いやりのある呼吸をしてみましょう。 | 19 なぜマインドフルネスが重要なのか?自分の感情に耳を傾けましょう。 | 20 自分自身の好きなことや見た目に気を配りましょう。 | 21 あなたの生活の中で、当たり前だと思っているシンプルなことは何ですか? | 22 自分のセルフトークに気をつけましょう。自分についていいことを言いましょ。 |
| TAKE TIME TO BE MINDFUL. | | | | | | |
| 23 気分が良くなることは3つありますか?タッピング瞑想-脳に心を落ち着かせる信号を送る | 24 瞑想「たとえ(心配、不安、ストレス)を感じていても、私は感じているものを受け止めます。 | 25 空手チョップタップを試す。4本の指で反対側の手の外周を叩きます。 | 26 タッピングは、脳に心を落ち着かせる信号を送ります。他にも落ち着いていられることはありますか? | 27 タッピングは、あなたが何を考え、どう感じるかを助ける神経系を助けます。 | 28 タッピングはストレスや不安を軽減します。あなたがストレスや不安を感じるのはどんなことですか? | 29 今日も毎日、愛を選びましょう。 |
| TAPPING MEDITATION - SENDS CALMING SIGNALS TO YOUR BRAIN | | | | | | |

30 私たちのCHOOSE LOVE FORMULAを意識してみましょう。

31 メモリアルデーです。