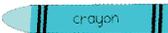
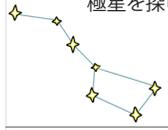


5月はマインドフルな生活を送りましょう! 自分の心の健康と幸福に目を向ける時間を持ちましょう。マインドフルであること、自分の感情に触れることは、自制心や思いやりに役立ち、対立を解決する能力を与え、ストレスや不安、うつ病を減少させることができます。毎日、1分でもいいので、自分がどう感じているかを考える時間を持ちましょう。そして何より、自分にも他人にも優しく、常に「愛」を選びましょう。

5月 go-gatsu 2022

choose  love™
movement

にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>1 5月がやってくる! イン・シンクの気持ちになろう。</p> 	<p>2 先生に親切にしましょう。どうしたら彼らの一日を特別なものにできるでしょうか?</p> <p>先生への感謝習慣</p> 	<p>3 先生感謝デー! 感謝の手紙を書きましょう。</p>	<p>4 「メイザフォース ビーウィズユー(フォースと共にあらんことを)」あなたのマインドパワーで前向きになりましょう。</p> 	<p>5 YOU ARE AWESOME!</p> <p>肯定的な紙風船を作る。</p>	<p>6 今日は給食ヒーローの日。給食の皆さん、ありがとうございます。</p> <p><i>thank you</i></p> 	<p>7 散歩に出かけて、赤、黄、紫の花を探してみてください。</p> 
<p>8 母の日。お母さんに特別なおもてなしをしましょう。</p> 	<p>9 マインドフルマNDER。自分がどう感じているかに心を配ってみましょう。</p>	<p>10 自分の心臓を意識してみましょう。1分間に何回鼓動しているか数えてみてください。</p>	<p>11 ゆっくりと深呼吸をして、『私は愛すべき存在です』と言いましょ。ゆっくりと息を吐きながら、『私は穏やかです』と言いましょ。</p> 	<p>12 あなた自身やあなたの見た目について好きなことを心に留めてください。</p> 	<p>13 アートに心豊かに。ぬりえは、集中力を身につけることができる落ち着きのある活動です。</p>	<p>14 静かな場所で読書してみましょ。</p> 
<p>15 星空観察をしてみましょ。北斗七星と北極星を探しましょ。</p> 	<p>16 あなたが目にする5つのものは何ですか? 時計、絵、空...</p> 	<p>17 あなたが感じる事ができる4つのものは何ですか? 本、服、自分の髪...</p> 	<p>18 あなたが聞こえる3つのものは何ですか? 人の話し声、音楽、鳥の声...</p> 	<p>19 あなたが嗅ぐことのできる2つのものは何ですか? 鉛筆、ハンドクリーム、新鮮な空気...</p> 	<p>20 あなたが味わうことのできるもの1つは何ですか? 歯磨き粉、お弁当...</p> 	<p>21 今日は世界のベーキングの日です-特別なレシピでお菓子作りをして五感を刺激しましょ。</p> 
<p>グラウンディング・メディテーション - 毎日1分間、この5つのことを行ってください。</p>						
<p>22 歩道でチョークで絵を描いたり、石けりをしたりして遊びをしましょ。</p> 	<p>23 空手チョップタップを試してみてください。もう一方の手の外縁を4本の指でタップします</p> 	<p>24 眉毛の真ん中を指で軽くたたきます。</p> 	<p>25 目の下をタップします。</p> 	<p>26 鎖骨をたたきます。</p> 	<p>27 自分を抱きしめるように、脇の下をタップします。</p> 	<p>28 タッピングで脳に沈静化信号を送ります。その他、心を落ち着かせる方法がありますか?</p> 
<p>29 体にやさしい野菜や果物を食べましょ。</p> 	<p>30 メモリアルデー。軍隊で命を捧げた人々に敬意を表する日にしましょ。</p> 	<p>31 愛とナマステ(「私はあなたにお辞儀をします」という挨拶)を選択しましょ。</p> 				

「幸福は既成のものではありません。それはあなた自身の行動から来ています。」- ダライラマ