

■運がいい人になるためのチェックリスト

1. 感謝の気持ちを持ち続けているか？

- 毎日感謝できることを意識している。
- 感謝の気持ちを具体的に言葉や行動で表している。

2. ポジティブな言葉を使っているか？

- 日常生活でポジティブな言葉を使うことを意識している。
- ネガティブな出来事に対しても前向きに捉えている。

3. 新しいことに挑戦しているか？

- 新しい人や経験に積極的にチャレンジしている。
- 失敗を恐れず、新しいことに挑戦している。

4. 健康的な生活を送っているか？

- 十分な睡眠を取り、バランスの取れた食事を心がけている。
- 定期的に運動をし、心身を健康に保っている。

5. 人間関係を大切にしているか？

- 周囲の人々に対してオープンで、ポジティブな関係を築いている。
- ネガティブな人間関係から距離を置いている。

6. 自己肯定感を高める行動を取っているか？

- 自分の強みや成功体験に自信を持っている。
- 他人と自分を過度に比較せず、前向きな自己評価をしている。

7. 運が悪く感じたとき、前向きな捉え方をしているか？

- 失敗や困難を、学びや成長の機会として捉えている。
- ネガティブな出来事に対して感情的にならず、冷静に次のステップを考えている。

8. チャンスに気づき、行動しているか？

- 日常生活の中で小さなチャンスにも気づく力がある。
- チャンスが訪れたとき、積極的に行動を起こしている。