

運を引き寄せる行動リスト

タイトル：運を引き寄せるための毎日の行動リスト

1. 感謝の習慣

毎日感謝できることを3つ書き出す。

1

2

3

2. ポジティブな言葉を使う

日常生活で意識してポジティブな言葉を使う。

使ったポジティブな言葉： _____

ネガティブ思考が出た場合、それをポジティブに変換する： _____

3. 新しいことに挑戦する

少なくとも1つ新しいことを試す。（例：新しいルートを歩く、新しい趣味を始める）

新しく挑戦したこと： _____

4. 健康的な生活を送る

毎日10分間の運動やストレッチをする。

今日の運動内容： _____

5. ポジティブな言葉を他者にかける

1日に1回、誰かにポジティブな言葉をかける。

かけた言葉： _____

6. ネガティブな出来事のリフレーミング

ネガティブに感じた出来事を1つ、ポジティブにリフレーミングする。

出来事： _____

リフレーミング方法： _____

7. 直感に従って行動する

直感に従って思い立ったことがあれば、すぐに行動に移す。

行動したこと： _____