

ほめ日記ノート

お名前

一般社団法人 自己尊重プラクティス協会
(略称 ほめ協会)

E-Mail: sepa-sepa@nifty.com

URL: <http://sepa-t.my.coocan.jp/>

代表理事: 手塚千砂子 (「ほめ日記」創始者)

◆手塚千砂子のHP <http://homenikki.in.coocan.jp/>

◆フェイスブック手塚千砂子の研究所

<https://www.facebook.com/chiteduka/>

◆手塚千砂子のメルマガ「自分を味方にする法則」

<http://www.mag2.com/m/0001679237.html>

「ほめ日記」は手塚千砂子の登録商標です

定価 250 円(税込)



自己尊重感

「ほめ日記」で輝く人生を！

手塚 千砂子

「ほめ日記」は自分をほめる日記です。

「ほめ日記」には、こんな効果があります。

- ★ 「幸せ引き寄せ体質」になります。
- ★ 夢や希望が実現しやすくなります。
- ★ 生きる力の源＝自己尊重感が高くなります。
- ★ 潜在能力が目覚め、今以上の実力を発揮できます。
- ★ 集中力、直観力がついてきます。
- ★ コミュニケーション能力、社会への適応力が高まります。
- ★ ストレスが緩和され、自律神経のバランスが良くなります。
- ★ 問題解決能力がアップします。
- ★ ドーパミン、セロトニン等の分泌がよくなり、心身が活性化します。
- ★ 前頭葉の血流がよくなり、感情のコントロールがよくなります。
- ★ 自分のマイナス面を改善しやすくなります。
- ★ 親子関係の改善に役立ちます。
- ★ 人をほめるのが上手になります。
- ★ うつ症状が改善されます。
- ★ 運が良くなり、人生が好転します。

★ まだまだ、たくさんありますよ！

あなた自身で発見してください♪

☆「ほめ言葉」は、脳が喜ぶ言葉です
脳科学によって証明されています

脳が喜ぶと命が喜び、心にも体にもプラスのエネルギーが満ちて、
幸運を引き寄せ、人生を輝かせます。
毎日、「ほめ言葉」をたくさん使いましょう。

☆「ほめ日記」の書き方

- ・ 「当たり前のこと」から自分のほめる所をさがして、毎日書きます。
- ・ 必ず「ほめ言葉」を使ってください。
- ・ 10の「ほめポイント」に目を向けて、多面的にほめてください。

☆10の「ほめポイント」

1. 内面(性格や心の動きなど)をほめる
2. 行動や仕事をほめる
3. 体の働きをほめる
4. 感覚・感性をほめる
5. 努力しているプロセスをほめる
6. やらなかったことをほめる(やめようと思っていることなど)
7. 思ったこと、ひらめいたことをほめる
8. 容姿(見た目)をほめる
9. 過去に努力したことをほめる
10. プラスの変化、内的気づき、自己発見をほめる

- ・ 「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』(青春出版社)
を参考にしてください。(書店で取り寄せできます)
(ほめ言葉リストや事例も載っています)

☆ほめることに飽きてきたら・・・??

- ・ 10 の「ほめポイント」に目を向けていますか？ほめる内容を見直しましょう。がんばったことや行動ばかりをほめていると、行き詰まってきます。「今朝も時間通りに起きられた私、すごい！」等、当たり前のことほめていますか？
- ・ ほめ言葉をたくさん使って、楽しくなるようにほめましょう。
- ・ ほめたあとに、自分を励ます言葉や勇気づけの言葉も書き添えましょう。
- ・ 元気が出てきた、イライラが減ってきた等、“あなたの変化”を見逃さずにほめていると、モチベーションが上がります。
- ・ ここを乗り切れば効果がグングン上がってきますよ。

☆ほめることが一つも見つからないと 思う日は・・・?

- ・「今日一日、よく生きたね、それだけでスバラシイよ～～。」
- ・「私の眼は今日も〇〇を見ることができた。ステキだね。」
こんなふうにほめましょう。

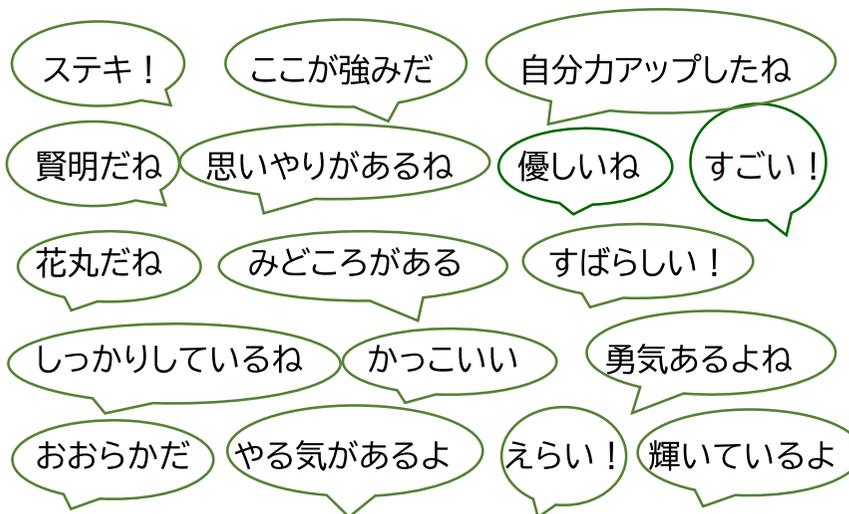
☆時々読み返しましょう

「ほめ日記」を読み返すと、あなたは“あなた自身から”励ましやエネルギーを与えられます！
プラスの変化や成長も確認できますので、時々読み返しましょう。
声を出して脳に言い聞かせるように読むと、さらに効果が上がります。

☆手塚千砂子著 「ほめ日記」 関連図書(書店等で取り寄せ可能です)

- ・「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』青春出版社
- ・「たった 1 行書くだけで毎日がうまいく！ほめ手帳」青春出版社
- ・「“一日 3 分”で幸せを引き寄せる『ほめ日記』主婦の友社
- ・「ほめ日記をつけると幸せになる！」KADOKAWA
- ・「ほめ日記で仕事がどんどんうまいく！」KADOKAWA
- ・「親も子もラクになる魔法の“ほめ”セラピー」学陽書房
- ・「クラスがまとまる 子ども、教師、保護者のトライアングルほめ日記」
学陽書房
- ・きらきらハッピーな毎日がやってくる「ココロのきりかえ方」PHP 電子版

☆「ほめ言葉」をたくさん使いましょう



※「ほめ言葉」の一例です。書籍には多くのほめ言葉が掲載されています。

★「ほめ日記」は手塚千砂子が考案し理論化した、
自己尊重感を高め、潜在能力を引き出すメソッドです。

