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）

ホームページ

E-Mail: sepa-sepa@nifty.com
URL: https://homekyokai.com/

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)

ほめ日記ノート

自己尊重感

一般社団法人 自己尊重プラクティス協会

「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、すごーい！」等、当たり前のこともほめていますか？
・ 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。

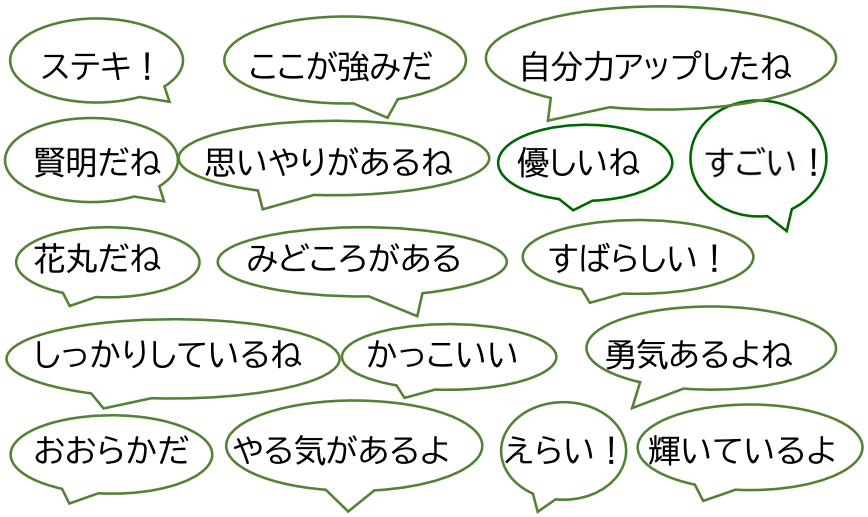
☆時々読み返しましょう

「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くいく！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くいく！」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。

ほ　め　日　記

年　　月　　日（　　）

ほ　め　日　記

年　　月　　日（　　）