

セルフケア・チェックリスト

___ 年 ___ 月 第 ___ 週:

今週はどのようにセルフケアを優先しますか？

セルフケアの習慣

	M	T	W	T	F	S	S
朝に一杯の水を飲む	<input type="checkbox"/>						
運動するまたは体を動かす	<input type="checkbox"/>						
健康的で栄養のある食事を作る	<input type="checkbox"/>						
マインドフルな瞑想を実践する	<input type="checkbox"/>						
思いを日記に書く	<input type="checkbox"/>						
大切な人と時間を過ごす	<input type="checkbox"/>						
定期的に精神的な休憩をとる	<input type="checkbox"/>						
長い散歩に出かける	<input type="checkbox"/>						
楽しみのために読書をする	<input type="checkbox"/>						
感謝の気持ちを実践する	<input type="checkbox"/>						
長めの入浴やシャワーを浴びる	<input type="checkbox"/>						
お気に入りの音楽を聴く	<input type="checkbox"/>						
就寝前の画面時間を避ける	<input type="checkbox"/>						
午後10時前に就寝する	<input type="checkbox"/>						