日頃の感謝の気持ちを綴る日記

今週、毎晩、寝る前に5分間の時間を確保してください。
その時間に一日を振り返り、今日の日記のように、自分の人生で感謝していることを5つ書き出してください。書き出す内容は、出来事、人、才能など、大小にかかわらず、思いついたことを何でもいいので書き出してください（例. 朝起きられたこと、友だちが優しかったこと、家族、BTS）。また、自分にとって本当に重要なことであれば、繰り返しても構いません。でも、いろいろなことを考えてみるのもいいでしょう。

月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日
月　　日　（　）曜日