@ "信念"を持つ

2020 年 3 月 2 日 月 曜日 今年あと 43 週 あと 305 日 季節サイクル 春2年 夏1ヶ月

| 時間管理マトリックス | | | |
|---|---|---|---|
| ○ | 第１の領域 | 青 | 時間 |
| ◎ | 第２の領域 | 赤 | 時間 |
| △ | 第３の領域 | 緑 | 時間 |
| × | 第４の領域 | 黒 | 時間 |

＜今日のアファーメーション＞ "周囲はしっかり目覚めてる" 受け取ることは与えることと同じ

＜今月のテーマ＞ "自信" なりたい自分になると信じる

日記・感謝事項「 」ありがとう。

@ 夜空に浮かぶ月を眺める。1日の少しの余裕を持つ

優順 先位 タスク管理

A1 リハビリ通信 B1 2月の対策
A2 MSDチェック B2 インサイドアウトチェック

@ 非薬理と障害者意識 ・これが自分の中に芽生えるとしたらどんなとき？ ・自分が上手くいかないとき？ ・相手が思った通りにやってくれないとき？ ・自分に問題が振りかかってきたとき？ ・誰かのせいにしたくなる？ ・相手のせいにしたくなる？ ・景気悪いことも？ 政府のせいに？ ↓ こういうとき。結果自分の状況は変わらな

優順 先位 タスクリスト化

| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 | 00 30 |

←チェック→ ←A1→ ←移動→ ←リハ・チャン→ ←A2→ ←B1→ ←食事→

"責任" "怒り" "病気" "非薬理と障害者意識" "他者のせい" "痛み・避ける"

気付いたこと・思ったこと

@ 本当に、自分に責任感をもって動く人は？ ・問題解決に対して、積極的に動く。自分の痛みに対して、向き合う。痛みを刺激された先に、新たな"自分"が生まれる。一時的に逃げてよかった？ このチャンスを捨てること。@ 自分で解決しない問題は？ いずれ、また起こる→消えることはない。"怒り"するたびに問題は大きくなるから注意。・病気は？ がんは？ 誰かのせいにできるか？ 例.遺伝があっても発症して だったらどうする？ ・結局は自分が取返しのつかないことになるだけ

@ 人は何か問題があると、"他者"に責任を押しつける @ 何が？ どうなるのか？ 一時的にでも"痛み"が和らぐから "痛み"これは避けたと思う ・では、筋肉痛起こらないように避けてたら？ 筋肉はつけていけるのか？ スポーツ選手とかには一流にはなれない。・自分の能力は高くはならない @ 人生も仕事にも同じことがあてはまる？ ・痛みって？ ・自分にとって嫌なもの 起こって欲しくないもの ・逃げた、避けたもの だからといって これらから逃げた先に待っているものは？ 不自由な人生？