

行動

内容

日常の小さな幸せを自分で作る

- ・ 趣味や習い事で達成感を得る
- ・ お気に入りのカフェや本でリフレッシュ
- ・ 毎日の生活で、自分が喜ぶ瞬間を意識して増やす

自分の感情を他人に依存しない

- ・ 「彼がこうしてくれたら幸せ」という条件を外す
- ・ 自分の機嫌は自分でコントロールする意識を持つ

自分の努力や成長を認める

- ・ 自分で決めたことをやり切ったらちゃんと自分を褒める
- ・ 小さな成功でも「できた！」と実感することで自己効力感を高める

感謝の循環を意識する

- ・ 彼の行動や存在に素直に感謝する
- ・ 「ありがとう」を伝えることで愛の循環を生む