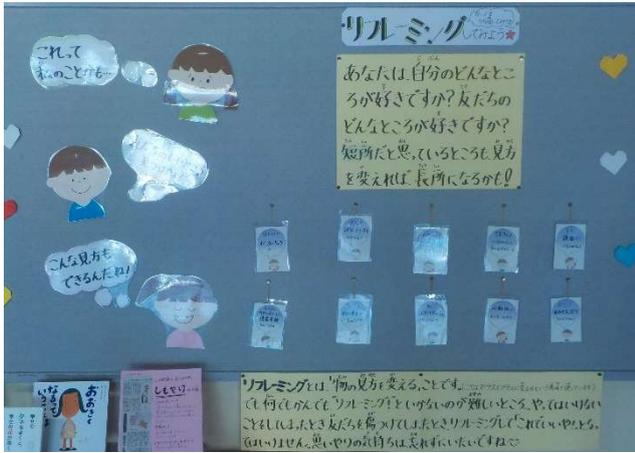


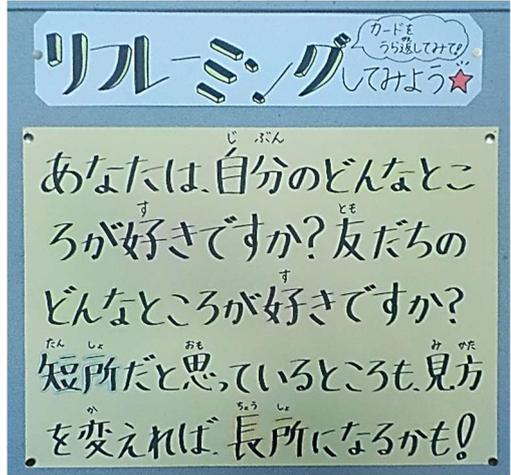
「幸せに生きるヒミツ」 ～2月の保健掲示～



○2月19日



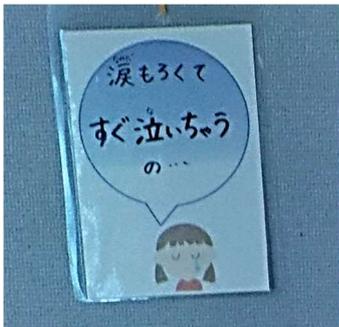
2月の保健掲示
今月のテーマは
「リフレーミング」



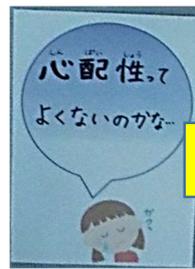
自分でも相手でも
見方を変えれば
同じ性格・行動が長所になる
という考え方

いわゆる ポジティブシンキング
前向きに明るく

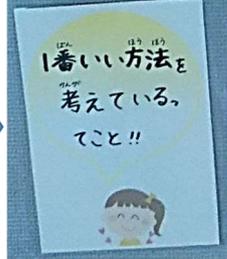
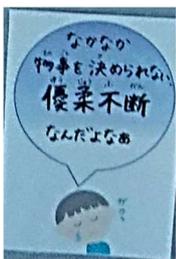
10の特質を例示



すぐに泣いちゃう… をめくると 感情が豊か

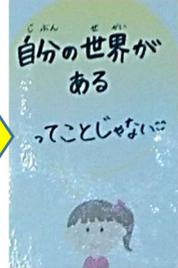
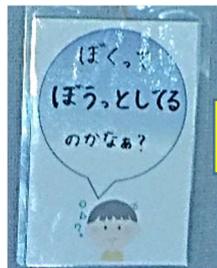


心配性は… 慎重



優柔不断は… よく考えてる

1番めくられて いたのは？



これ！

自己肯定感の話が よくされますが… これこそが 幸せに生きる 秘密かもしれません。