

自分大好きシート

第1週目(日付)		日	月	火	水	木	金	土
自分ですること	立ち姿							
	椅子の座り方							
	べろまわし							
	あいうべ～体操							
	腹式呼吸							
	筋トレ10秒							
	体温							
	体重							
	自分に○							
	口を挟まず聞く							
	手放したもの							
家族から教えてもらうこと	口癖							
第2週(日付)		日	月	火	水	木	金	土
自分ですること	立ち姿							
	椅子の座り方							
	べろまわし							
	あいうべ～体操							
	腹式呼吸							
	筋トレ10秒							
	体温							
	体重							
	自分に○							
	口を挟まず聞く							
	手放したもの							
家族から教えてもらうこと	口癖							
第3週(日付)		日	月	火	水	木	金	土
自分ですること	立ち姿							
	椅子の座り方							
	べろまわし							
	あいうべ～体操							
	腹式呼吸							
	筋トレ10秒							
	体温							
	体重							
	自分に○							
	口を挟まず聞く							
	手放したもの							
家族から教えてもらうこと	口癖							