

LINE 通信

2022年5月15日

日々をよい気分で過ごすには、
感情に振り回されないことが重要

感情 コントロール力

日記に嬉しかったことや後悔していることなど、自分の心の奥底にある気持ちに焦点を充て、ありのままに書いていくと感情コントロール力を高めるのに有効みたいですよ。

ポイントは、最後にポジティブな言葉で締めくくることがそう。たとえ否定的な言葉を書いても、最後の締めで充足感を高められると言います。

毎日決まった時間にノートを開き、自分のありのままの気持ちと向き合う習慣をつけてはいかがでしょうか。