

小さな幸せを 見つけてみませんか？

人生に前向きな人たちは「ポジティブな考え方」を持っています。

まったく同じ境遇に置かれても、ポジティブな考えを持つ人と、ネガティブな考えを持つ人とは、幸せを感じる度合いが大きく異なります。

毎日「良かったこと」に目を向け続ければ、徐々にポジティブな考えを持つようになり、幸せを感じることも増えていきます。

ハッピーノートは1日の良かったことを3つ思い出して書き留めるというシンプルな日記としてご利用いただけます。

ご飯が美味しかった、天気良かった、〇〇さんが挨拶してくれて感謝、家族が元気でいてくれて感謝

…何でも自分が嬉しいな、と思ったことを書き続けていくと、

「何か良いことはないかな…？」と、良いことを生活の中で探すようになります。また、今までは「してもらって当たり前」と感じていたことが、実はそうではなかったことに気付かされます。

後日、日記を見返すことで、自分がどのようなことに喜びを見出しているのかがわかり、自己分析にもつながります。

このような点が、幸福学の観点からも有効なのです。

また感謝をつづると、今までは「してもらって当たり前」と感じていたことが、実はそうではなかったことに気付かされます。

日々のストレスが多くなると、不満が溜まってしまいがちになります。

そんな時、ハッピーノートを使ってみるのはいかがでしょうか？

不満が感謝に変わっていくでしょう。

香港オフィス +852 2911 1231 / +852 9014 5324

Office Fax : +852 2911 1200

Facebook: <https://www.facebook.com/Craftinter>



アプリダウンロードはこちらから

