

マインドフルネス 気分ノート

日付	実際に起きた出来事	今の気分の詳細
	決して主観は入れず、実際に起きた出来事/事実だけを、できるだけ客観的に記入する。	誰かに対する恨み辛みではなく、自分自身の気分を記入する。
×	以前から欲しいと思っていた可愛いコートを買いたいと主人に相談したら、いつもの嫌な感じで、さも興味がないと言わんばかりに、好きにすればと言いやがった。	許せないわ もっと私を大切にすべき 離婚してやる 今に見てる ほのかな殺意
7/1	以前から欲しいと思っていた可愛いコートを買いたいと主人に相談したら、しっかりと私を見ずにテレビを見たまま、間髪入れず好きにすればいいと言われた。	寂しさ 悲しさ がっかりした感じ やるせなさ 怒り (が私の内にある)
	↓	↓
	マインドフルネス	マインドフルネス

Mindfulness Mood Note

本当に欲しかったもの	書くことで気づいたこと
「のに」調ではなく、欲しかったもの、理想とした状況を、できるだけ掘り下げながら記入する。	気分の変化や捉え方の癖に対する気づきなど自由に思いついたままに記入する。
自分は旦那のために時間も手間も使っているのに、旦那はもっと自分を大切にすべき。 せっかく関係を修復したかったのに、この調子だともう無理と絶望。	書けば書くほどハラワタが煮えくり返り、とてもじゃないけどマインドフルネスなんてやる気になれない。 もううんざりです、はい、さようなら。 もう二度とこのノート書かないデス。
旦那の自分への関心/共感 趣味の良さを褒める言葉 共感できている時間/感覚 安心感 心の繋がり	自分が旦那に求めているものを改めて書き出すと、余計に腹立たしくもあり、ただ、それが欲しいのだと気づいた。 落ち着いてから、冷静に自分が求めているものを旦那に伝えようと思う。
	↓
マインドフルネス	マインドフルネス