

日々の棚卸し

_____年_____月

その日の結果を、ふさわしい列にチェックを付ける

負債

見張るー

資産

得る努力をするー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
自己憐憫																																無私無欲
自己正当化																																謙虚
尊大																																慎み
自己非難																																自分に寛容
不正直																																正直
短気（焦り）																																忍耐
憎しみ																																愛
恨み																																許し
誤ったプライド																																飾り気のなさ
嫉妬																																信頼
嫉み																																気前よさ
怠惰																																活動的
先延ばし																																即座に
口先だけ																																率直な物言い
マイナス思考																																プラス思考
品のない、不道德な、 低俗な考え																																気高い、スピリチュアルな、 クリーンな考え
批判（あら探し）																																良いところを見る

マイナスを取り除く

プラスを増やす

毎晩この表を付け、自分自身を掃除していく