

私の行動の毎日の棚卸し表

		日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		長所	短所												
他の人のことも考える	自己中心														
他の人の手助けをする	わがまま														
寛大な	利己的														
広い心	強情な														
建設的な批判	不健全な批判														
忍耐強い	性急な														
寛容	狭量な														
現実的	非現実的														
聞き分ける	聞き分けのない														
断言的	人のいいなりになる														
協力的	横暴														
外向的	引っ込みやすい														
快く許す	腹を立てる														
人を信じる	疑い深い														
信頼できる	噂をする														
満足して	羨ましがる														
健康的に考える	意気消沈する														
礼儀正しく	失礼な態度														
親切	不親切														
愛情ある考え	冷淡な考え														
思慮深く	思慮分別のない														
しっかりした考え	臆病な考え														
誠実な考え	不誠実な考え														
正直	不正直														
間違いを認める	独善的														
謙遜	高慢														
落ち着いた考え	くよくよと考える														
リラックス	緊張														
自信	不安な														
希望に満ちた考え	落胆した考え														
楽観的	悲観的														
今日に生きる	過去に生きる														
勤勉	怠惰														
てきぱきした行動	ぐずぐずした行動														
目的を持って	目的のない														
責任のある行動	無責任な行動														
自分の能力の可能性	自分に興味がない														
感謝して	恩知らず														
霊的な成長を求めて	自己満足														

この表を毎日の棚卸しをする時に使い、毎日の生活で長所の欄か、短所の欄にチェックをして、週の終わりに短所に付いている箇所を調べ、次の週にその箇所を改められるように目標をおきます。