

日々の棚卸し表

毎晩チェックをつけ、残骸を片づける努力をする

負債(警戒する点)	年							月																								資産(伸ばすところ)
	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	
日付																																
曜日																																
自己れんびん <i>self-pity</i> 自分を犠牲者だと思った																																無私 自分を捧げられた
自己正当化 言い訳をした																																謙虚 欠点を認めた
うぬぼれ 思い上がり、見下した																																慎み 慎み深く控えていた
自己非難 自分を責めた																																自己評価 正しい自己評価をした
不正直 嘘をついた、隠した																																正直 正直になれた
不寛容 イライラした																																寛容 受け入れた
嫌悪 <i>hate</i> 憎んだ、嫌った																																愛 愛せた
恨み <i>resentment</i> 恨みをためた																																許し 許せた
間違ったプライド プライドが邪魔をした																																素直 気取らずに素直にできた
嫉妬 <i>jealousy</i> 自分より優れた人に嫉妬した																																信頼 人を信頼できた
ねたみ <i>envy</i> 人のものや成功をうらやんだ																																寛大 心を広く持てた
怠惰 怠けた、だらしなかった																																活動的 積極的だった
先延ばし 先延ばしにした																																すみやか すぐに始めた
言行不一致 言うこととやることが違った																																言行一致 言ったことは実行できた
後ろ向きな思考 マイナス思考があった																																前向きな思考 プラス思考があった
俗悪・不道德・捨てるべき考え 不道德なことを考えた																																高潔・霊的・清い考え 健康な考えでいた
批判的 あら探しをした																																良い点を探す 良いところを探した