【チェックリスト】あなたの心の筋肉は十分に鍛えられているか

以下のチェックリストを活用し、日常生活におけるメンタルフィットネスの実践状況を自己評価してほしい。

質問内容	はい	いいえ
最近、ストレスに対して冷静に対処できていると感じるか。	☐	☐
日々の生活の中で、意識的にリラックスや瞑想の時間を取っているか。	☐	☐
感謝できることを毎日記録しているか。	☐	☐
自分自身の感情に気づき、上手にコントロールできていると感じるか。	☐	☐
逆境に直面した際、前向きな視点で解決策を模索しているか。	☐	☐

チェックリストの各項目において「はい」の回答が多いほど、心の筋肉が十分に鍛えられていると言える。