



あけぼの建設 “げんき通信”

わるい		よくない		ふつう		よい	
1	2	3	4	5	6	7	8

新年の目標設定

やることの前に、ゴールは？ ★

今年、どんな自分で在りたいか。
結果ではなく、まず「在り方」を決める。

人は、在り方 (Be) → 行動 (Do) → 結果 (Have) の順で、理想の自分になっていく・・・！
やることを増やす前に、まず「どんな状態で一年を過ごしたいか」を考えてみましょう。

今年のゴールは
「6つのげんき」が、どんな状態になっていたいのか？！

Be 在り方 どんな自分で在りたいか？

- ① ところのげんき
(気持ち・心の余裕・前向きさは?)
- ② からだのげんき
(健康・睡眠・体調は?)
- ③ 生活のげんき
(生活リズム・時間・習慣は?)
- ④ 社会のげんき
(人とのつながり・社会との関わりは?)
- ⑤ 仕事のげんき
(やりがい・納得感・成長は?)
- ⑥ 職場のげんき
(安心感・人間関係・チームは?)

Do 行動 今日から何をするか？

在りたい状態に近づくために、
やることを「量」で決めましょう。

- ① 1日___分、振り返る
- ② 週___回、体を動かす
- ③ 1日___分、整える
- ④ 月___回、感謝を伝える
- ⑤ 週___回、振り返る
- ⑥ 1日___回、声をかける

Have 理想の結果

その積み重ねの中で、
少しずつ、
理想の自分に近づいていく！

「終わりを思い描くことから始めよ」

スティーブン・R・コヴィー

毎月7日は、元氣チェック
定期的に
こころの健康状態を
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つけられる！
メンタル・チェックシステム

『マイ元氣』



今すぐチェック！

いまの元氣レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「2分」で
元氣レベルがはかれます！
各レベルの解決策の
「ヒント」を見つけられます！
自分と、「他人」の元氣も
わかるようになります！
「無料」なので、いつでも、
何回でも利用できます！



発行：(株)マイげんき
お問い合わせ先 ↓
info@my-genki.com