



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

朝、すっきり起きられない

それは、がんばれの合図ではなく、整えどきのサイン！

〈現状〉今、起きていること

目は覚めているのに、体が動かない
寝たはずなのに、疲れが残っている
気持ちが重く、仕事モードに入れない



「朝がつらい」が
当たり前になっている

〈理想〉こんな朝になったら

目覚めたとき、少し余裕がある
朝のスタートが、穏やか
仕事に入るまでの切り替えが、なめらか



がんばらなくても、
自然に動ける朝

Q) なぜ、こんな朝になるのでしょうか？

- ☐ 寝ている間も、心が休めていない ☐ 緊張や考えごとで、回復が浅くなっている
☐ 自律神経の切り替えが、うまくいってない ☐ 回復の時間が、足りていない

→A) **回復が追いついてない！**

《改善策》そのために、できること！！

朝にできること

- 朝、光を入れる
- 温かいものを一口
- 朝の自分を責めない

日中にできること

- 少し体を動かす
- ひと息つく時間をつくる
- 今の自分の状態に気づく

夜にできること

- 寝る前に、情報を入れすぎない
- 体を温めてから眠る
- 「今日もよくやった」と区切る

一日は朝で決まる

松下幸之助

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「3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