



あけぼの建設 “げんき通信”



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



〈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



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
- 暖かいものを一口
- 朝の自分を責めない

日中にできること

- 少し体を動かす
- ひと息つく時間を作る
- 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、元気チェック

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

『マイ元気』



今すぐチェック！

いまの元気レベルが
「8段階」でわかります！

スマホがあれば「3分」で
元気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」の元気も
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