



# 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

## 最高の一年にするには？

### センターピンを狙おう！

「最後にボーリング行ったのはいつですか?!」

ボーリングでは、いいスコアを出すために、1投目はセンターピンをめがけて投げますよね。1ピン1ピン倒しては、いいスコアにはなりません…。仕事・人生も同じですよ。自分にとって、最も大切なセンターピンに狙いを定め、そこをめがけて、一球入魂!

## 2022年のセンターピン



#### step①

目標を設定！  
2022年、どんなことを実現させたいですか？

#### step②

目標達成のために、  
最小の労力で最大の効果をあげる一手は？

## 一点に全力を

中内功(ダイエー創業者)

明けましておめでとうございます。今年はどうな一年にしようとお考えでしょうか？  
いい成果を出すには、あれこれするよりも、最も全体に影響を与える一手を見つけよう！  
例1：楽しく仕事をする♪ ➡ 誰にも明るいあいさつをする（自分で自分をご機嫌にする）  
例2：3kgダイエットする！ ➡ 毎日体重計に乗る（食べる時に意識するようになる）  
例3：ゴルフで100を切る！ ➡ レッスンを受ける（まずは正しい型を身につける）

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』



<https://mygenki.net>

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：ファインドヘルス  
お問い合わせ先↓  
[info@find-health.jp](mailto:info@find-health.jp)