



あけぼの建設 “げんき通信”



最高の一年にするには？

一年の計を立てよう！

「今年一年、いい年になりますように!!」 新年を迎えると、ここはウキウキ・ワクワク♪
2023年(令和5年)を最高&最幸にするためには、ワクワクする計を立てましょう!
今年挑戦しましょう!! 今年さらに成長しましょう!! 今年もっと楽しみましょう!!
そのためには、ゴールを決めて進みましょう!! 想像してみてください♪
ゴールが明確な一日と、ぼんやりした一日とでは、どちらの方が充実しているかを(^_^)/

2023年の目標

～目標達成の確率を上げるには「2つの目標」を設定しよう～

①質的目標

「漢字一文字にすると?」



例)

軽

ダイエットで身も心も軽くして、
さっそうと動ける1年にするぞー
(^o^)/

②量的目標

「数字であらわすと?」



例)

→体重 3 kg減を 標準にする!



- ・運動する = 30分歩く/毎日
- ・体重を測る = 6時/毎朝
- ・期限を決める = 7月7日までに

「人間は、目標を追い求める生き物だ。
目標に向かい努力することによってのみ、人生が意味あるものとなる。」
アリストテレス (哲学者)

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?
きっと今年も、予測がつかないことが起きるでしょうし、時間はあっという間に過ぎていく
でしょう。だからこそ、一瞬一瞬を楽しく充実するような一年にしたい。
目標を立てることによって、行くべき方向が定まり、すべきことに集中しやすくなるので、
毎日が無我夢中♪ 今年一年も皆様が少しでもお元気になるよう応援させていただきます!

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