



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？

“選択的注意”で目標を達成しよう！

《一年の計は、元旦にあり》 (…今からでも間に合いますよ～♪)

今年一年の計を明確にして、最高の一年にしませんか？！

そこで、“**選択的注意**”のを知っておくと、目標達成がより効果的になります。

“**選択的注意**”とは、脳が特定の情報に集中し、それ以外を無視する能力です。

だから目標をもって、期限を決めて、達成のイメージを明確にするほど、無駄な情報を省くことができ、脳はそれに集中しやすくなります。

逆を言えば、目標を持たないでいると、情報のうずみに埋もれてしまい、集中力・生産性が低下したり、意思決定が遅れたり、ストレスがたまりやすくなります。

2025年の金星をハッキリさせよう！



step① 目標を設定！

2025年は、仕事・家庭・自分自身に、
どんなことを達成させたい一年ですか？

step② 目標の達成のために？

- ・小さな目標と期限を設定し、一つ一つ達成を
- ・定期的に目標を見直し、修正も大事

一点に全力を

中内功 (ダイエー創業者)

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