

くるりん通信



3月の月間目標



苦手で終わらせるのをやめましょう

忙しい時期ではありますが…
そんなときこそ「自分時間」作っていますか??

🌸 忙しい中でも自分時間を作るために 🌸

1 日々のスケジュールを確認する

日々のスケジュールを確認し、朝の時間、昼休み、仕事の後、週末など、自分の生活に合わせて適切な時間帯を見つけましょう。

2 趣味や興味のある活動を見つける

自分時間を有意義に過ごすために、自分の趣味や興味を追求することが重要です。自分が楽しめる活動を見つけて時間を過ごしましょう。

3 日常の習慣を見直す

自分時間を作るためには、日常の習慣を見直し、無駄な時間の使い方を減らすことも必要です。スマートフォンやSNSの利用を減らしたり、テレビを見る時間を減らしたりすることで、自分の時間を確保しやすくなります。

4 リラックスや瞑想を取り入れる

自分時間を過ごす際には、リラックスや瞑想を取り入れることで心身をリフレッシュさせることができます。ヨガやマインドフルネス瞑想など、自分に合った方法を見つけて試してみましょう。



自分時間を作ることは、心身の健康を維持するために重要です。自分のニーズや興味に合わせて時間を使い、バランスの取れた充実した生活を送りましょう!

＼自分時間を楽しんでいる人に聞いてみました／



『ポジティブに生きる!』

- ・くよくよしない
- ・悩まない
- ・壁にぶち当たることがあっても前進のみ

ハヨキ
マシな
マッゴ
ッテル
黒
ま
トゴ
すにマ
❤️



楽しい時間を過ごすためには『体力』と『お金』が大事!

- ・お散歩
- ・早寝早起き
- ・しっかり働く

自分が充実していると思える日々を送れるよう参考にしてみてください☆