役立つ情報と笑顔をお届け

2021年
5月1日　Vol. 96

発行元
札幌リブレ行政書士法務事務所

—リブレのゆかいな仲間たちがお送りする—

3分で読める！ リブレ速報 FOCUS

朝活のススメ

【いつもあなたのコンシェルジュ】
011-213-0978
info@sapporo-libre.com

5月に入り「あれ、今年ももう半分終わる!?」となる頃ですね。時が経つのは本当に早いです。
(これは毎年、いや、毎月口にしているかもしれません、、、)
日々、普通に仕事をして、普通に生活をしているとどうしても時間が足りません。
やりたいことは増える一方なのに時間がない!そうなるともう朝の時間を使うしかありません。
今月のテーマは朝活のススメです。「朝活」なんて大層なことを言っていますが、要は「少し早く起きて何かをする」だけです。

朝、何をするのか

自分が取組み始めた一部をご紹介します!

読書

朝活の定番です！
朝、寝起きでコーヒーを淹れて
本を読みます。
本のジャンルは様々ですが、
オススメの小説家は
「伊坂幸太郎」です。

散歩

朝の空気って気持ちいい！
を全身で実感します。
健康に良い&静かな環境のため
頭の中が整理されます。
夜に浮かんでくる悩みは
朝の散歩で解消されることも
多いです。

筋トレ

朝からは疲れるので
あまりオススメしません、、、

紅茶を飲む

単純に美味しいし
オシャレ。

早めに仕事をしてしまう

その日のタスクを元気なうち
にやってしまうのも良いです。
遅い時間になると、終わらない
焦りがやってきますので、
1日の前半で片付けて
しまいましょう。

元々は朝が本当に苦手でした

かつての休日は12時間以上寝ることも多く、
起きたら夕方！ということも、、、
このままでは何もしないで人生が終わってしまうと思い、朝活を開始しました。
続けるコツとしては、朝早く起きる！というのは難しいので、夜少し早く寝る！
という方に焦点を置いています。
また、無理しないのも大切です。疲れている時はしっかりと休み、
できる時にちょっとやろう！くらいな感じで継続しています。

千田のひとこと

無数にあるやりたいことを
いくつ達成できるか。
思うだけではなく実行に
移すことが大切だと強く
思うようになりました。
これからもできるだけ多く
のことを楽しんでいきたい
と思います。

さいごに

朝活で、有意義に使える時間が増えることはもちろんですが、「朝から頑張っている自分偉い！！」
と自己肯定感が高まるのもいいですね。色々と辛い時代かもしれませんが、明るく楽しく過ごしていきたいです。

担当
千田です