

「ラクで、いい気分」のまま 1日を過ごせる習慣を解説。 働く女性を応援する一冊!



7:30
「なんか調子が悪いかも…」
と思ったら

☞ **コップ一杯の水を飲み、
体や心の状態を確認する**

(P.30-33)



12:00
休憩しても、気持ちの切り替えが
できないと感じたら

☞ **5~10分程度、ゆっくり呼吸
しながら散歩をする**

(P.86-89)

16:00
「やるべきことがいっぱい!」と混乱したら

☞ **ゆっくりと腸のぼしストレッチをする**

(P.138-141)

20:00
明日の仕事が心配で落ち着かないときは

☞ **3行程度の短い日記を書く**

(P.154-157)



「なんとなく…」の不安や疲れがスーッと消える

「自律神経を整える1日の過ごし方」を
聞いてきました 小林弘幸著 日本実業出版社