

朝を気持ちよくスタートさせよう

8月も終わりました。

気持ちよく朝を迎えていますか。

今日は、朝気持ちよく起きるためのコツを7つお伝えします。

○起きる時間を決める・・・休みの日も同じ時間に起きることがポイント

○朝の光をしっかりと浴びる・・・窓を開けて光を浴びましょう

○日中は体を動かす・・・運動は心もスッキリさせます

○夜はスマホを控える・・・代わりに読書？

○寝る時刻を少しずつ早める・・・焦らず、自分のペースで

○寝る前はリラックスする・・・お風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり

○続けることが一番大切・・・1日では変わりません。日々の積み重ね

うまくいかなくてもまた、取り組みましょう。あきらめずに続けてみましょう。続けることでわかることもあります。

私は寝る前のスマホを控えるのが難しそうだけど、挑戦してみます。

あなたは、何に取り組もうと思いましたか。

あなたがやってみて、気づいたことがあったら「ゆうすぽっと」に話しに来ませんか。

