



怒りをコントロールすることによってを整える ⑧

人間は行動によって感情をつくり出す

悲しいから泣くのではなく、泣くから悲くなる

睡眠の質が ⑦

睡眠こそ

あらゆる病の薬

疲れ切った心身にエネルギーを再び取り戻す最大の手法

下がるとメンタルも落ちる

メンタルの教科書 佐藤 優 著

④

明日できることは今日やろう

どうしても今日やらない場合は
ならない仕事を優先する

生産性を上げるためには
仕事の細かいうたがを省くこともポイント

⑤

最悪の事態を想定しておけば慌てずいそ

じをしながら
し、強く生きる
ことにつなげる

⑥

心が折れそうになったら

とにかく休むこと
現場を離れ
仕事を断る

とにかく逃げること

① 下品な“ニかく”人間が出世する社会

ニかく

義理欠く・情欠く・恥欠く

下品に落ちることなく強く生きるにはどうしたらいいか?

② 硬いものは心が折れる。

柔らかさこそ本当の強さ
柔らかく曲がり、しなやかにまた立ち戻る

③ メンタルを強くするために必要な2つのこと

① 自分自身の内面を強くしていくこと

② 自分をとりまく環境を変えていくこと

今、折れそうな原因は…??