

# The Four Elements チェックリスト



今日の意図:



## EAT

- ☐ 仕事がある日の食事とおやつを計画すること
- ☐ ワークスペースにヘルシーなおやつや飲み物を用意すること
- ☐ コップ8杯の水を飲むこと
- ☐ または自由回答
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## SWEAT

- ☐ ウォーキングをすること
- ☐ 特定の時間にストレッチや運動をするリマインダーを設定すること
- ☐ 楽しみに思えるエクササイズを具体的に計画すること
- ☐ または自由回答
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## THINK

- ☐ 今日は「自分の時間」を確保すること
- ☐ 少しの間、デジタルデトックスをすること
- ☐ ガイドに従って呼吸のエクササイズを行うこと
- ☐ または自由回答
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## CONNECT

- ☐ 1日や1週間のハイライトを親しい人と共有すること
- ☐ 友人やコミュニティとつながること (Connect)
- ☐ 外に出て、周りの自然に意識を向けること
- ☐ または自由回答
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

ここで設定した意図をあとで確認してみましょう。思った通りに物事が進みましたか？それはなぜでしょうか？意図を変える必要がありそうですか？