

# 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？