



3つの習慣をバランスよく続けるといつの間にか「幸せ体質」に♪

「運動、学習、貢献」をバランスよく毎日続けていると、あら不思議♪ ポジティブ感情が生まれます。人間関係が良好だと幸福感が増すことが研究でも明らかに。健康&幸福はセットでGETの時代^^

おすすめ! 今話題の

「サンサン(3×3)・メソッド」とは!?

- ① 「3」がつくことを毎日「3つ」
- ② それをとりあえず「3日間」続けます
- ③ またそれを3回繰り返すとあら3日坊主よさらば!

みんなで頑張ると、続きやすいぶー♪



カレンダーに「3つ」目標を記入して、できたらチェック! 楽しく習慣化を続けましょう。

「テロメラゼ」= カラダにプラス

- 3階までは階段で昇る
- 30円の納豆を毎朝食べる
- 眠る前30分瞑想をする



シナプス・学習



= 「シナプス」

- 毎日本を3ページ読む
- 3人の人に質問する
- 今日の気づきを3つ思い出す

ココロにプラス

= 「オキシトシン」

シトシン・貢献



- 毎日3回感謝を思い出す
- 3人、誰かを支援する
- 犬と3分間見つめ合う