

「1分だけやっちゃおう！」

「スキマの1分」を利用する

「きっかけの1分」がテンションを上げる

「習慣の1分」で片づいている自分になる

すはらひろこ

謹賀新年！ 一年の計は元旦にあり・・・

ところで、あなたのお部屋はきれいですか？

きっと年の暮に掃除をしてきれいをキープしていることでしょう。キレイをキープするために「1分だけやっちゃおう！」

たとえば、学校に行く前に1分で机周りを片付ける。(朝が無理なら寝る前に)友達と電話中に雑誌を片付ける。1分だけやるを習慣にすれば、あなたの部屋はいつもキレイ。

そうすれば何でも上手くいくかもしれませんよ。

由仁町 本覚寺 高橋芳子