

オマケ 休息日と例外日を作ろう。

おつかれさま。長丁場で、疲れたでしょう？

今回の見本として、クライアントでもあります。

私の教え子でもある「荒川涼」さんの1日のタイムヴィジョンを提供してもらいました。

今回は、ノートを使ったものだけど。

制作の理由としては、職場によっては「手帳は禁止！」という所もあるから。

そのため、手帳じゃなくてもできるモノを作る必要があったのよ。

◆約束してほしいこと

これは、経験則から言えることだから、覚えておいて？

「必ず週に一度は、完全オフ日と例外日を設けること」

これは、なぜかと言えば。私の失敗談をお話するわね。

資格試験に合格するために。ガチガチにスケジュールを組んで。

寝食以外のすべてを「資格に合格するための勉強時間」と決めて、資格試験に勉強していたけど。

食事中に倒れてしまったの。

◆人の体は機械じゃない

あなたにだけ、教えるわね。

だから、無理しないように「休息日」と「もしも、無理そうなら、例外の日」を作ること。

例えば、休息日なら、「この日1日だけは、趣味に没頭しよう！」とするとか。

例外日なら、「眠くなり、勉強だけでなく。仕事に支障が出そうだと思う。なら、休もう」という風に、あらかじめ。作って置くと、判断に迷う時間も減るわ。

何故、「休息日がいるのか？」それは、自分の心と体を守るため。

休息日を入れることで、また立ち上がる意思が持てるようになるわ。

これだけは覚えておいてね？

あなたの代わりになれる人はいないから、無理はしないで。

私と約束。

当たり前だと思うけど。人の体は、機械じゃないから、無理はしないこと。

それじゃ、またね。

