

一日の終わりの過ごし方



一日の終わりの時間の過ごし方は、私たちの生活にとっても大きな影響を与えているように思います。

ある研究で脳には「一日の最後を強く記憶し、その記憶を寝ている間に繰り返し再生する」という特徴があるそうです。脳科学の世界では、就寝10分前の時間を「脳のゴールデンタイム」と呼んでいるそうです。

私の場合は、ここ数年ルーチンワークとして寝る前にメールを再チェック、送受信を行った後、明日やるべきことをメモ用手帳に書き出して、ある程度の優先順位を決めて床に就くようにしています。おかげで寝るときに「あれもしなければ、これもしなければ」と頭の中でぐるぐる回ることがなく、床についたら5分以内には眠りについていると思います。

おかげで寝覚めは良いほうです。たまに夜のルーチンをさぼると、いろいろ思いが巡ってなかなか寝付けないこともあります。



更にお伝えしたいことは、一日の終わりの過ごし方で最も良いのは、一日の終わりに「今日良かったことを3つ思い浮かべる(又は書き出す)」ということだそうです。

例えば、「お客様から『ありがとう』とか『感謝してます』、『役に立ちました』などと言われたり、メールをいただいたりして嬉しかった」こと、「上司から『企画書を褒められた』『予定より早く書類を出して褒められた』、『良いプレゼンテーションができた』『新規顧客開発ができた』『契約がとれた』」など、大きな成果はもとより、小さなことでも、どんなことでもOKです。又、仕事だけでなく『初めて入った店のランチが美味しかった』『子供が笑顔で話をしてくれた』『妻が笑顔で送り出してくれた』『夕食に大好物がでた』『電車の乗り継ぎがうまくいった』など、ささやかなことで良いのです。

**「終わり良ければすべて良し」という言葉がありますが、
「今日も良い一日だった」と思って終わらせると、良い気分で
眠りにつけ、気持ちの良い朝を迎えられます。**

あなたは就寝前に一日を振り返っていますか!?
心地よい気分で今日を終え、心地よい気分で明日を
迎えましょう！

