



ROUTINE

3

キラカエ

朝のバタバタを 切り替えたいときは 「10秒ベッドメイキング」する



どんなに忙しい朝も、ベッドメイキングをする。布団をただ整えるだけでも、気持ちを切り替えることができます。

「マイ・オープニングテーマ」を聞きながら行ないたいのが、ベッドメイキングをするルーティン。忙しくてバタバタしがちな朝に、あえて「**ベッドメイキング**」をして**環境を整える**ことで、落ち着き、清々しい気持ちで1日を始められます。

朝、ベッドメイキングをしておく、さらに「オマケ」がついてきます。

ちよつと、想像してみてください。夜疲れて帰宅したとき、「布団はぐちゃぐちゃで、朝のあわただしさのまま」の状態だったら、どうですか？

そんな状態では、さらにぐったりして、翌朝まで疲れを引きずりそうです。これを私は「**未来借金**」と呼んでいます。

逆に、夜疲れて帰宅したとき、布団がきちんと整っていたらどうですか？

布団が整っていると、何だかホッと一息つけて、くつろぎやすくなります。すると、夜、気分よく眠りにつくことができます。朝のわずかなアクションが、夜の眠りにも好影響を及ぼすのです。私はこれを「**未来貯金**」と呼んでいます。

「忙しくて朝はそれどころじゃない！」という人は、布団を軽く整えるだけでも大丈夫。たった10秒でできる「**未来貯金**」、ぜひ試してみてください。