

人の悩みのほとんどは、健康・人間関係・お金・仕事についてなので

免疫力を高める6ヶ条

- ① 喫煙しない
- ② 鼻呼吸（腹式呼吸）
- ③ 体を温める（腸を冷やさない）
- ④ 少食（腸をキレイに保つ）
- ⑤ 深い睡眠（理想は7時間半）
- ⑥ よく笑う

人間関係を良くする6ヶ条

- ① 自然な笑顔
- ② 挨拶をする
- ③ 名前を覚える
- ④ ありがとう！の一言
- ⑤ 悪口を言わない
- ⑥ 人を許す

お金の困らない6ヶ条

- ① 健康な体と良い人間関係
- ② ギャンブル・借金ほしない
- ③ 時間でなく価値を売る
- ④ 貯めるだけでなく活かす
- ⑤ お金をコントロール
- ⑥ お金のために生きない

成功する人の6ヶ条

- ① 夢を明確にマインドセット
- ② 本物のノウハウを学ぶ
- ③ 成功している人と付き合う
- ④ 早い決断・行動
- ⑤ 決してあきらめない
- ⑥ 自分から何かを与える

この4つのテーマの6ヶ条が、あなたのお役に立てますように。

Keep-Age 鶴崎