

2012年 7月 11日 (水曜日)

●やりたいこと

- ・たまったデスクワーク
- ・早く帰宅してリズムを戻す

●出来たこと（個人面、社会面、家庭面などの切り口で振り返ると思いだしやすい）

1. 個人面：筋トレ

→少しずつ習慣になりつつある。体の変化を感じると嬉しくなり継続するモチベーションへと繋がる!オンオフのメリハリは大切だと実感。

2. 社会面：ボーナス UP!!

→夏季賞与が支給された。このご時世の中、もらえるだけでもありがたい話だ。

3. 家庭面：早く帰宅する

→月・火の出張疲れが溜まっていたので、仕事を早く切り上げて、帰ってからゆっくり家で過ごせた。

●改善点&対策

1. 個人面：

→

2. 社会面：1つだけ仕事をやり残した

→帰りたい気持ちが先行したので、明日の作業に残した。明日 AM 中に片づける!

3. 家庭面：

→

●1日を振り返って感じること・思うこと

今日は朝から溜まったデスクワークに追われ、面談もあり、時間が過ぎるのが早く感じた。出張で生活リズムが少し崩れていたもので、早めに帰宅し、筋トレをやった。最近は食事も野菜中心に切り替えており、夕飯も野菜や納豆など肉を食べることが少なくなっている。体重に変化が現れるのが楽しみ♪まだ変化は見られないが、年末に向けて調整～継続していく。子供が寝ている姿を見て、ふと心臓の音を聞いてみようと思い、胸に耳をあてて聴いてみた。トクトクと早い鼓動を感じ、生きているという事実に感動した。