

あなたのメンタルフィットネス習慣度チェック

質問項目	はい	いいえ
毎日決まった時間に深呼吸している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1日1回は感謝の言葉を発している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
スマホに頼らない時間を意図的に作っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食事を味わいながら食べている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
感情を紙に書き出す習慣がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
睡眠の前に静かな時間を確保している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

「はい」が4つ以上あれば、あなたは“心の筋トレ上級者”です。