

12ステップの幸福



感謝

毎日同僚に感謝する



体験

新しいものを体験したり、試してみたり、あらゆる実験ができるようにする



贈り物

他の人に何かを与えたり、他人がプレゼントを与えられるようにする



ハイキング

屋外でハイキングし、自然を楽しんで、人々がオフィスや街から脱出できるようにする



手伝う

助けが必要な人を助けたり、同僚間で助け合えるようにする



瞑想

瞑想し、心を満たす習慣をとり入れる



健康な食事

健康的に食べて、みんながよいものを摂れるようにする



社交

社交し、他の人と関係を深め、同僚同士がつながりを作りやすくする



運動

定期的に運動し、みんなが自分の体をケアできるようにする



目標

目標を目指し、自分の目的を理解して実現させる



休息

十分に休息し、十分に睡眠し、同僚が心をリフレッシュできるようにする



スマイル

できるまでいつでもスマイル、ユーモアに感謝し、同僚に楽しい活動をさせる