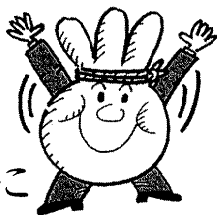


# 早起きの“8”つの得

1. 時間が有効に使える
2. 頭が冴え、  
集中力が身につく
3. 計画的に仕事（行動）が  
できる
4. 健康的な体になれる
5. すべてを前向きに  
考えられる
6. 精神的なゆとりが  
生まれる
7. 勇気と自信が  
湧いてくる
8. 省エネルギーに  
つながる



本気ですれば  
大抵のことはできる

本気ですれば  
何でもおもしろい

本気でしていると  
誰かが助けてくれる

本気で働いている人は  
幸福で立派です

あなたの人生が  
生まれ変わるチャンスとは

あなたが変わり  
本気になることです

