

今月の一言

キーワード：自分の気分に責任を持つ

自分がどれだけ幸せかは、人生観しだいである。幸せというのは、何かいいことがあったから気分がいいということではなく、あくまでも自発的に生み出される心の状態を指すのだ。

ここで、びっくりするような事実を紹介しよう。どれくらい幸せを感じるかは練習することで増やせるのだ！毎日五分間、幸せを意識的に感じる練習をしてみよう。何らかの理由で幸せだというのではなく、とにかくしあわせな気分になってみるのである。

まず、自分の人生でいちばん幸せだった日のことを思い出してみよう。そのとき、あなたはどんな気分だったか。そのときの気分をもう一度体験してみるのだ。

この練習を日常的におこなえば、あなたは幸せになりたいときに幸せになれて、毎日をより幸せな気分で過ごせるだろう。

幸せは自尊心と同様、個人の責任。他人があなたを幸せにしてくれることもあるだろうが、最終的にはあなた自身の心のもちようしだいだ。

いつでも幸せな気分になれる。

著書：うまくいっている人の考え方

著者：ジュリー・ミンチトン

変えるのは 「ものさし・こころ・行動」 変わるのは努力

2015年10月23日

さいのう とおる

追伸：食欲の秋！紅葉シーズン！ちょっと出かけて、新しい幸せを・・・