

人生を楽しく過ごすには

- 1 楽しいこと、嬉しいことを見つける。例えば友と美味しい食事をする。
- 2 小さな喜びを見つける。例えば、歩数を気にせずに毎日楽しく散歩すること。自然体で生きる。無理はしない。
- 3 毎日を感謝して生きる。例えば、朝頭痛があっても、毎日頭痛がないことに感謝する。
- 4 人と比べないで、もっているもので満足する。高望みはしない。無い物ねだりはしない。なんでも話せるメル友をもつ。
- 5 自分の能力を信じで、自分に自信を持って自己肯定感を持って生きる。
- 6 できないことは、できないと割り切り、人の力を上手に借りて賢く生きる。
- 7 身の程を知り、分相応の生活をする。
- 8 細かいことにこだわらなくて、おおらかに生きる。
- 9 楽しい、趣味を持つ。わたしの場合は、臨床美術で絵を描くこと。社交ダンスをすること。
- 10 いつも若々しく、生きる。お洒落に気を使う。私は月 1 回髪を染めている。
- 11 何事にもこだわらなく、柔軟な考え方を持つ。
- 12 私たちには分からないが神様のご計画あるのでいつも希望を失わない。
- 13 目標を持ったり、ハリのある生活を送る。
- 14 与える喜びを知る。小さな幸せに、喜びを感じる。感動することを忘れない。
- 15 世の中のためになることをする。人のために自分の時間を使う。
- 16 負の感情が湧き上がったら、書き出して、反対のことを考える。
例えば、何もかも、興味を失うに対して好きなことをして過ごす。好きな事が見つからないなら、嫌いでないことをする。やっているうちに好きになるかもしれない。
- 17 自分で自分の限界を設けない。失敗を恐れない。やらなかったことで後悔しないようにする。常に向上心忘れずに、どりょくする。結果より、過程が大切である
と考える。
- 18 いくつになっても新しいことを始める。人との違いに価値を見出す。
- 19 毎日、楽しくできたこと、感謝できたことを、3つ日記に書く。
- 20 未来は明るいと感じる。ボランティアをする。

まとめ　　いつも向上心を忘れずに、未来は明るいと感じて歩む。