

大切なこと 2013年1月31日作成

- 1 できなくなったことを嘆いたり、数えたりせずに残された機能に感謝する。
世の中はなるようにしかならないので取り越し苦労はやめる。未来は明るいと思える。
認知症になっても不便であるが不幸ではない。
自分の意見、価値観を他人に押し付けない。
人の意見も尊重するが、自分の意見も尊重してもらう。
- 2 どんなことでも、やりたいことは決して諦めないこと、希望を持って生きること。
どんな時にも自暴自棄に陥らないこと。
常に自分は、発展途上の人だと思い向上心を忘れない。
いつも目標を持って目標に向かって努力する。
しかし目標が達成されなくてもがっかりしなくて、課程を楽しみこういうこともあると認めて楽しく生きる。
目標が達成されなくても努力した事実は残るのでそのことで自分を褒めてやる
できることを、できる範囲で行い、できないことは、人の力を借りて賢く生きる。
自分は尊い存在だと思い、自己肯定感を持って生きること。
- 3 直感力、インスピレーションを大切にすること。
初心忘れべからず。人生を楽しむこと。試練には脱出の道が用意されていること。
人の意見を鵜呑みにするのではなく、人の意見に振り回されることなく、常に自分の頭で考え自分の責任で行動する。結果が悪くても自分が決めたことなので納得する。失敗しても原因を突き止めて同じ失敗をしないようにする。
感謝の気持ち忘れないこと。謙虚さを失わないこと。人の親切を忘れないこと。
負のスパイラルに陥ったら余計な心配はせずに、楽しい事だけ考えて気分を転換する。
小さなことを些細なことを気にせずにおおらかに生きる。
気が合わない人とは何も無理して付き合わなくても良い。
- 4 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をすること。新しいことに挑戦する勇気を忘れないこと。
自己を失わないこと。
自分のことを自己観察して、iPadに自己観察記録として文章にして残す。
- 5 素直に生きること。人の意見に振り回されないこと、自分の考えを大切にすること。
素直に生きるとは、意見は聞くが人のゆうがままに生きるのではなく人の忠告に賛成できれば従うが、自分の信念にもとずいて生きること。
他人と比較したりのではなく、自分の人生を歩む。
信念を曲げないこと。自分に正直に生きること。失敗しても、悔いのない人生を送ること
- 6 自分の生き方をこれで良いのか常に問うこと。自分の使命を考えること。
生き甲斐を見つけること。その日の気分を大切にすること。
根気がいる塗り絵がいつも気持ちよく出来るは訳でない気分が乗らない時は、無理はしない。
多少の困難は脳を活性化するので無理のない範囲で行う。快適領域に入ると自己成長しない
- 7 自分には無限の可能性が残されていると認めるが、一方では、限界があるので、できないことは、上手に人の力を借りて賢く生きる。
思い浮かんだことはすぐに忘れるので、すぐにメモする。
- 8 必要以上に自分を卑下しなく、自分は尊い存在だと自分で思う。自分の価値を認める。
人の良いところだけ見て、欠点には目をつむる。
人の欠点ばかり指摘しないで良いところを褒める。
- 9 見返りを期待しないで行動する。
人に多くの事は期待しない。
人に多くを期待すると期待外れになったときがかりするので初めから期待しない。
- 10 何もやる気がしない、不調の日があってもよいと思う。
不調の日があってもがっかりしない。
そうゆうときは何もせずにやり過ごす。
考えたこと、思いついたことは文章にして記録を残す。
思ったことは先延ばしにせずに、すぐに実行する。やりながら方法を改善して行く。

まとめ 人と比べることなく自分の能力に自信持って、楽しく幸せにくらす。