

## 心が疲れないために大切なこと

- 1 頑張らない日を作る。
- 2 休むことに後ろめたさを感じない。
- 3 全部自分が悪いと思わない。
- 4 完璧な自分をやめる。
- 5 求めすぎず期待しすぎない。
- 6 心の逃げ場所を持つ。
- 7 理想と遠くても自分を許す。
- 8 自分の人生だから人の意見は気にせず、自分の人生を歩む。
- 9 不甲斐ない自分を許す。
- 10 何事もほどほどに。
- 11 無理はしない。
- 12 自分に正直に生きる。
- 13 夢をもとう。
- 14 楽しみをもとう。

まとめ 生かされていることに感謝して、自然体で生きる。  
頑張りすぎていませんか、休養は時には必要です。