

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。私の場合は臨床美術で絵を描くこと。
- 10 いつも若々しく生きる。お洒落に気を使う。
- 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。
- 18 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 未来は明るいと思える。ボランティアをする。

まとめ 向上心を忘れずに、未来は明るいと思えるように歩む。