

「ありがとう」2万5千回に挑戦

小林正観という人の本「ありがとう」を25,000回ほど
(旅行作家)

言うにめっちゃ感動して涙が止まらなく出てくると書いてあった。
えっ!? なんてどういふこと...? 不思議に思い、興味半分
挑戦してみました。実際はなかなか大変で
10秒で20回くらい言えるので計算すると言い続けて
48時間くらいかかる。一度では無理なので、ゆくりと
半月くらいかけて、運転中や入浴中を利用して言ってみた。
すると...うっ! 涙は出さな... 何か変化があったか
という...???

しかしながら、最近とて平穏な日々が続き、21日ほど
気がする。なんとも言えないあたりに抱かれて、守られて
いることがよく感じられる。そしてあたりまえのことや
些細なことにも幸せを感じる変な人になつたような
気がする。これってもしかして最高の幸せかも...

お地蔵さん だよ

2008.3月
Vol.52.

いつも
読んでいただき
ありがとうございます。
これからも応援に
いたされたいです。



貸しっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越
鳥越 介 順
Tel 090-1630-8281

後で分かったのですが
(次発行の本に書いたら)
「ありがとう」25,000回を言う途中に
波瀾の無い言葉を言ってしまうと
「ありがとう」の効果が消えてしまうこと

続かない

春になり 新たなチャレンジに取り組もうとする人も多い
ことだと思います。

しかし「続かない」であつて... ^{なかなか} 継続できないんです。
もちろん新しいチャレンジなので無理もないのですが...
(たぶんハードルの高いものを選んでるはず)

そして「できない」とあなたは自分を責めるでしょう
「だって自分は意志が弱いんだろ」

とで気づいたんです!!

特に継続的
には難しい

私たちはみんな「意志は弱い」「意識は変えられない」
ということ。本当にどうなんですか。

だから意識を変えようとせず

まず「環境を変える。状況を作る」ことを考え
実践してみるから始めると、割と簡単
に続いてしまうことがあるようです。

ちょっと例をご紹介します

ウォーキングを始める

自動車通勤の夫に同乗し
歩いて1時間のところで降りて
もらい帰宅する。
(毎日義務のように行かざるをえない
状況を作る)

TVを見るのをやめる

TVのコンセントを抜いておく
TVを裏に向けておく
(わざわざTVを床に見つ
かすハードルが高い)

たばこを始める

口にしたくなる環境を
避けるようにする。
たばこを吸う人のそば
お酒、コシコシ等々

ランニングを始める

新しいシューズを買ったり
ウェアを買ったりして
楽しい環境をつくる

その他
・他人を巻き込む
(友人と一緒にやる)

何か大切なつながりを忘れている

時代になたな

手で採って食べる



自然との触れ合い
地球とのつながり
肌を通して感じるこ
と、少なからずある

裸足で大地を踏みしめる

