

感謝の気持ちを言葉で伝える



ありがとう、ご馳走様、ただいま

家族だから夫婦だから言わなくても解る、声に出すのが恥ずかしい。

でもあえて声に出して感謝の気持ちを伝えよう

そんな小さな気遣いが家族の雰囲気をも明るくしてくれるよ

季節を感じて生きましょう



四季を感じ、四季の移り変わりに気を留め、誰かに季節の御裾分けをしてみませんか？四季折々の景色や草花の写真、季節感たっぷりの手紙を書く

身の回りの季節の移ろいに目を留め、耳を傾けると思わぬ発見がありますよ。

適度にあきらめましょう



PHOTO BY KEZANG DAWA

【もっとできるはず、昔はこれくらいできた】 ついついそう考えがちですが、今の出来ない自分を肯定してみませんか？ 適度にあきらめて今の状態の良い所を探してみると、新たな気分になれると思いますよ。

空を見上げてみませんか



PHOTO BY KEZANG DAWA

たまには空を見てみませんか？ 夜空、夜景、雲の作り出す情景、日の出、夕焼け、自然の移ろいは見飽きないでしょう

深呼吸して頭を休めるには最適です。

余裕を持って行動しましょう



PHOTO BY KEZANG DAWA

時間に追われる毎日、あえて時間に余裕をもたせてみませんか

時間に余裕ができると行動にも余裕が出ます

そしてそれはきっと小さな親切でもしてみようという心の余裕に繋がりますよ。

人生を楽しみましょう



PHOTO BY KEZANG DAWA

人生色々な事があります。すべて成功だけ、すべて予定通り、これほどつまらない人生はないのではないのでしょうか？予定通りに行かないからこそ、悩み、考える。

ハプニングは人生を味付けする調味料自分に降りかかった困難を【神様に与えられたチャンス】と考えて、客観的に楽しむ、そうした心構えが持てるといいですね。

無理をしない



PHOTO BY KEZANG DAWA

無理をすると自分だけではなく、自分の周りの人にも悪い影響を与えます

無理をしたら無理した分の倍、回復には時間がかかります

思い切って休む勇気も必要です。

善意の押し売りしませんか？



PHOTO BY KEZANG DAWA

【どうぞ席代わりますよ】、【手伝いましょうか？】、【大丈夫ですか？】

断られた時の事を思うとなかなかこの一言が言い出せませんよね
今日は思い切って口に出してみませんか？きっとあなたの中の何かが
変わり、あなたの周りがあったかい空気に包まれますよ。失敗を恐れ
ず挑戦しましょう

挨拶ははっきりとした声で



PHOTO BY KEZANG DAWA

朝一番はなかなか声が出にくいですね。 今日家は出る前に声を出して挨拶の練習をしてみませんか？

そして家族や職場で会う人にいつもよりはっきりと声掛け、挨拶してみませんか

きっとさわやかな気分で一日が過ごせますよ。

汗をかきましょう



PHOTO BY KEZANG DAWA

運動不足の毎日、ストレスばかり溜めこんでいませんか？

ストレス発散には汗をかくのが一番、ジョギング、ウォーキング、出来る事からしてみませんか？体は疲れるかもしれませんがきっと頭の疲れは取れると思います。そしてきっと熟睡できますよ。

一人の時間を楽しみませんか



気持ちいい時間、場所、スペースを見つけましょう

そしてたまには一人きりで時間を過ごしては如何ですか？

自分のペースで自分のしたい事を楽しみ、自分でじっくりと物事を考えると、また気持ちが外へ向かえますよ。