

ある本から素晴らしい人生を作るレシピをご紹介します。

1. 毎日 10~30 分ウォーキングする。ウォーキングしている時は笑顔で。ウォーキングは究極の抗うつ剤。
 2. 毎日最低 10 分間は瞑想の時間に充てる。今の自分の人生について神さまに報告する。
 3. 朝起きたらこう言おう。「今日の目標は〇〇〇することです。〇〇〇に感謝します」
 4. できるだけ木の実や植物を食べ、加工食品はあまり食べない。
 5. 緑茶とたくさんの水を飲む。ブロッコリー、アーモンド、ウォールナッツを沢山摂る。
 6. 毎日、少なくとも 3 人を笑顔にさせる。
 7. 貴重なエネルギーをゴシップ、エネルギーを浪費させる物、過去の問題、ネガティブな思考、control できない物に使わない。エネルギーは今というポジティブな瞬間に使う。
 8. 朝は王様・昼は王子・夜はプリペイドカードの上限まで使った学生のように食べる。
 9. 人生はフェアではない。それでも素敵なものである。
 10. 人生は短く、人を憎んでいる暇などない。
 11. 自分の問題をあまり深刻に考えない。他人はあなたのことをそんなに気にしていない。
 12. 討論は毎回勝たなくてもよい。見解の相違を認め合おう。
 13. 自分の過去と折り合いをつけよう。そうすれば過去が現在を損ねることはない。
 14. 他人の人生と自分の人生を比べない。あなたは他人の人生の全てを知っているわけではないのだから。
 15. 自分の幸せの管理人は自分以外に誰もいない。
 16. いわゆる大問題が起こったらこう言おう。「5 年後、これはまだ問題かしら？」
 17. 何があっても人を許そう。
 18. 他人が自分のことをどう思おうが自分には関係ない。
 19. 神さまは何事にも癒しを与えてくれる。あなたが求めさえすれば。
 20. 状況は変わるもの。どんなに良い状況でも悪い状況でも。
 21. 病気になった時、あなたの面倒をみってくれるのは仕事ではなく友達。友達とはために連絡を取り合おう。
 22. 羨むことは時間の無駄。あなたには必要なものが全てあるのだから。
 23. 夜寝る前にこう言おう。「〇〇に感謝します。今日私は〇〇をすることができました」
 24. 忘れないで。あなたはとても恵まれていてストレスとは縁がないことを。
 25. 落ち込んだ時は、恵まれていると思うことをたくさん書き出す。
- 自然に笑顔になりますね！がんばりましょう。

Q1: 筆者は素晴らしい人生を作るために毎日何をやる事を勧めていますか？

A1: ()

Q2: あなたは、素晴らしい人生を作るために上の 25 個の中で意識している事はありますか？

A2: ()