



今日からできる
明日が輝く3つのこと

1. 「ありがとう」のリストをつくろう

ちょっと失敗して凹んだとき
なんかムカついて眉間にシワがよっているとき
とにかくイライラするとき

そんな少し不幸せな自分を感じたら、「ありがとう」のリストをつくってみましょう。

1. まずは紙とペンを用意する
2. 感謝している人をリストアップする
3. ありがたいなと思うことをリストアップする

両親、家族、友達、同僚、先輩、後輩、学校の先生、会社の上司、ご近所の人、今日買物したお店の人、いつも利用している電車の駅員さん、面白い本を書いてくれた人、おいしいご飯をつくってくれた人、きれいに掃除をしてくれる人、ゴミを集めにきてくれる人、親切に道を教えてくれた人……。

名前がわからなくても、顔を思い出せなくていいんです。

「この人たちのおかげで」と思える人たちをたくさん書き出してみましょう。

次は「ありがたいな」と思えることを書いてみましょう。

ご飯が食べれること、歩けること、話せること、書けること、体のどこも痛くないこと、安心して眠れること……。

当たり前だと思っていることでも、本当は「とっても有り難い」奇跡的なことなんだと気づきませんか？

「ありがとう」と思えることがあると、心がほんわか温かくなってきます。
そして眉間のシワも消え、穏やかな優しい顔つきになれますよ。

2. 「やりたいこと」のリストをつくろう

ちょっと元気レベルがダウンしているとき
やる気がでなくて、だらだらしてしまうとき
やりたいことが多すぎて、気持ちが焦っているとき

そんなときは「やりたいこと」のリストをつくってみましょう。

1. まずは紙とペンを用意する
2. やりたいことをとにかくリストアップする
3. 「やりたいことベスト3」を選ぶ

どんなに小さなことでも、くだらないことでもいいんです。
できるかどうか、自信がなくてもいいんです。
やり方がわからなくてもいいんです。

とにかく、やりたいことを出来る限りたくさん書き出してみましょう。

最初はなかなか思い浮かばなくても、書いているうちに「そういえば・・・」と次々とでてくるはずですよ。

子供のころにやってみたかったこと
もし時間がたっぷりあったらやってみたいこと
もしお金がたっぷりあったらやってみたいこと

「やりたいこと」のリストができたら、その中から「どうしてもやりたいこと」のベスト3を選んでみましょう。

そして明日から、いえ、今日からできることがあったらやってみましょう。

「やりたいこと」があると、元気がでて、眼がキラキラと輝き始めますよ。

3. 「自分のいいところ」のリストをつくろう

他の人をちょっと見下したりしていませんか？

あるいは他の人と比べれ「自分なんか・・・」と落ち込んでいませんか？

弱みを見せまいと、妙に構えていませんか？

自分に自信がないと、他の人のあら探しをしたり、自分を守るために他の人にトゲトゲしてしまったり、ひねくれたり、なげやりになったり。

そういう人は周りから敬遠されてしまいます。

自分で自分のことを嫌っていると、他の人からも嫌われますよ。

だから、自分を好きになるために「自分のいいところ」のリストをつくってみましょう。

1. まずは紙とペンを用意する
2. 人から誉められたをとにかくリストアップする
3. 自分でも「ここはイケてる」と思うことをリストアップする

ちょっとしたこと、くだらないことでもいいんです。

とにかくたくさん書いてみましょう。

自分に自信が持てると、他の人に優しくすることができます。

もう身構えたり、攻撃的になる必要はありませんからね。

優しくすれば、その優しさはあなた自身に戻ってきますよ。

さいごに、もうひとつ。

つくったリストは捨てないでくださいね。
大切に保管しておいてください。

そして、少し不幸せになったり、元気がなくなったり、他の人にトゲトゲしてしまったときなんかに取り出して、もう一度眺めてください。

そうすれば、すぐにキラキラとあなたを輝かせることができます。

オススメはいつも持ち歩くこと。
お気に入りの手帳やノートに書いておくと、より効果的ですよ。