

幸せに、生きる 方程式



平丸チャンピオン

セレンディピティ持っていますか？

成功者は、その幸せの大きさと同じくらいの失敗経験がある！！

成功者は、失敗を怖れない！

目標を明確に設定し

どんどん挑戦して、やり遂げる メンタルを持つ。

人生に、おいて、 幸せのゴールは無い . . .

人間は欲望の生き物、 お金が、いくらあってもきりが無い。

幸せとは、自分が決めて、今、自分が幸せと、感じる事。

『セレンディピティー』 を、持っていますか？

自分が不幸だと思っている人に言いたい、

失敗を恐れ 何もしてないのでは無いですか？

失敗は、しないだろうけど、成功も無い。

単調な生活に追われ、自分は不幸だと自己暗示をかけているだけ！

失敗が、あるから、上手くいったとき 幸福感を味わえる。

お腹が空くから、 ご飯が旨い(^O^) . . .

負けて悔しいから、勝ったとき 超、嬉しい ヽ(≧▽≦)

身近にある、小さな幸せをどれだけ感じられるか！

今、幸せを、感じ取ることが出来ない人間は、

大きく成功しても幸せには、なれない。

幸せを、感じ取る能力が無いからだ！

少なくともこの書籍を見ている人は、幸せであろう。

インターネット環境があるわけだから。、日本の最低生活水準は越えているはず。

日本

この時代に産まれただけでも、奇跡 ！

戦国時代や、はたまた、 縄文時代に、産まれたかったですか？(笑)

セレンディプティー 磨きましょう。

人は、それぞれ悩み コンプレックス があります。

世界中 誰もです。 それが人間です。

それが個性 なのです。

自分を愛し 自分の欠点を愛し 自分に自信を持とう！！

僕なんか 胴長短足(^▽^)

とても格闘技には向いていない体系だが

それを逆に生かした戦法で戦っている。

さらには、片方の眼球が動かないのですよ・・・

高校生の時 空手の大会でやられて以来です。ショック！

それでも チャンピオンベルト 2つも獲りました！！

本当 僕なんか、人には言えない

絶対言えない 苦労や欠点が山盛りです。

ただ セレンディプティー 持っているだけです

脳が活性化しダイエットにもなる簡単な方法を伝授！

良いアイデアが、どんどん浮かび！
ストレス解消(≧▽≦) さらに簡単ダイエット☆☆☆

その答えとは！！！？？？

あるんです(笑) 簡単なことが！！

一昔前 戦後 昭和の時代は、

努力、忍耐、歯を食いしばって頑張ることが美德でしたが、

今は 平成 (笑) 情報社会 (笑)

成功者の方法が誰でもすぐに調べられます。

楽しんで楽しく成功を導く時代・・・

勿論、その中で努力は、必要ですが。(笑)

答えは= 散歩 です(o°▽°)o

ジョギングでも、ウォーキングでもない 散歩なのです。

有酸素運動では、身体に血液が使われ 30分で疲れるし、長く継続できない！

体内のグリコーゲンが使われるため、脂肪燃焼にならない。

ところが、散歩は、

血流が脳に流れ活性化、思わぬアイデアが、閃く、 悩みも解決(≧▽≦)

長時間続けられる、更に体脂肪からエネルギーとして使われる。(笑)

= 簡単ダイエットなのです。(笑)(笑)(笑)

さらには、基礎代謝を、高くするために、インナーマッスルを増やす必要も大事です。

トイカツ道場で、楽しく格闘技！ ボクシングサロン シャンピオンヌでお洒落にボクササイズ
！

わたくし平丸チャンピオンの マルチなアイデア、肉体、健康体は

散歩が、秘訣だったのだ(≧▽≦)

お笑い！は、頭を良くする。

子供の頃、旅行や、自然体験が多い人は、高収入になれる。

夜空の星をたくさん見ると 人間力が上がる！

結婚もし易く、子沢山になれる。

ドーパミンを増やし学習能力を高める。

心を豊かに！ 脳を活性化させる (≧▽≦)

テレビも

教育番組や、情報番組が、良さそうだが、実は！

お笑い番組、バラエティーこそが 脳を活性化させ

頭が良くなる・・・というデータが、あるようだ(^_^)v

更に うつ病の流行る現代、 笑いが、命を救う！ 間違いない。

高収入＝幸せとは限らない！

10年前よりも今は、収入が、低いです(笑)・・・
半分以下かもしれません(>.<)
ですが、10年前よりも幸せを、感じています。

10年前は、自営業が、波に乗り、食べたい物を食べただけ食べ、

朝から晩まで、浴びるように酒を飲み、

いわゆる、アルコール依存症まで、行きました(笑)

お金の価値も解らなくなるほど、贅沢をしてました・・・

でも、家族は、悲しんでいました・・・(>_<)

家族を放り出して自分だけ遊んでました、(反省)

今は、充実しています(≧◇≦)

新しい家族も増え、5人仲良し家族、絶好調です(@^▽^@)

今は、共稼ぎですが、でも、パパは、新たなる、ビジネスに

向けて、猛勉強しています(笑)

その、今が、楽しいのです(^O^)v

収入とは、、時間ではありません！・・・よね！

効率良く稼ぐ、能力です！

手始めに、本日、時給4500円の仕事が出来ました(^O^)v

世間では！

高学歴 高収入！人格者、才色兼備(°°;))

又は、テレビやマスメディアに、輝かしく活動する。

事業の好成績や目標達成出来た人・・・などの人達を

一般的に成功者と呼ぶのかな???

宝くじ億単位で、当たったとか？

でも、どうだろう？金銭面や、名声は、満足だろうが
人間関係、家族関係 全てにおいて成功者になるのは難しい！

仕事に一生懸命なら、家族との時間が少なくなり、

手早く手に入れた富や名声は、素早く消える。

自給自足でも、家族団結で幸せもある。

自分の死の直前に自分の人生最高だった。と、言いたい。

人生は最後までわからない

運を見方に(^_^)v

勝負に勝つ！ 人生成功！

難しいですね(笑)

格闘技、リングは、人生の、縮図！・・・

今の所、人生の半分を、格闘技の世界に身を置いて、

まだまだ 勝つことの難しさを感じます。知人選手で

この人は勝つだろう！と思っても、負けたり、

コイツは勝てないよ！のレベルが勝ったり、

勝負は、やってみないと分からない(*^▽^*)

格闘技といえど、スポーツ、人間が採点する。感情もある。

対戦相手との噛み合わせ、その日の体調。

全てが重なり合い勝利になる。運も実力だ。

やるだけのことをやったら、もう

自分はツイてるツイてるツイてる、

幸運、幸運、幸運、 と思い込むしかない(@^▽^@)

幸せとは何か？

人生を思い通りに生きる、簡単ハウツー本！！

そんなのを作りたい。

でも、人生は、最後まで分からない。

早くに成功し、年をとってから挫折の人生もあり、

若くに苦労を重ね最後に笑う人生も！！

人には人の数だけ生き方があり 成功の種類も

それぞれ。

世の中思い通りにならないことだらけの人生もあれば、

思い通り、コントロールも出来る人生もある。

お金があれば何でも買える！ いや、はっきり言って

人の心も買える！変える 幸せも、買える！？

でも、お金が無くても幸せは、手に入れられる！

今は経済下降にアルとは言え豊かな日本！

世界には住むところもままならない地域でも幸せは、有る。

比べるな？ . . . なら金持ちの苦労を知っているか？

人には人の十人十色の 千差万別の苦労があり

幸せが有る(^_^)v

人と比べるから高望み、見栄を張る！

愚痴ばかり言う人は幸せは、来ない、

幸せを気付けないから。

世の中には天才がいる。上には上が！下にも下が！

シックスセンス・・・普通の人にはない感覚がある。

五体が不満足でも、人並み以上の才能が芽生えたり！

才色兼備揃っていても、悩みはある。

隣の芝生は青い

人と比べるから満足行かなくなる(^_^)ノ

自己満で良いじゃないか！勘違い君で良いじゃないか！！

世界は広いよー 宇宙はもっと広いよー

どこと比べるかは自分次第

夢を持って、目標を、持って挑戦し続ける人生こそ

まっとうなのでは???

幸せ＝健康＝腸を鍛えよう

腸内細菌、善玉菌を、増やすことは、
全ての健康の、基本(^_^)v

聞けば知ってるけど、出来ていないのが、人間てもの。(笑)

風邪もひかなくなるようです。 免疫力が強くなるから。

ということは食事が重要ということですね！

食生活で、健康にもなるし、スリムにもなる。

悪い食生活で、風邪や、病気、メタボにもなる。

肉食が多いと、体臭もでるようです。

偏食無くバランスの良い 食生活が、幸せの、コツですね(^_^)v

食費を節約して 健康を損ね、病院に通ったり
サプリメントを購入したり！

食費を節約して 栄養のバランスが崩れ肥満体質になり

ダイエットにお金を費やす・・・???

本末転倒です。

生きて行くうえで 食事は重要な役割を占めています。

そこに、お金を使わずして、健康が＝幸せが得られるでしょうか？

バランスの取れた 食生活に お金を使いましょう。

最後に

今回は、自分の生き方や、思考、思いなどを
無料にて出版させていただきました。

いかがでしたでしょうか？

格闘家 平丸勝基 のファンを 増やすとともに

著者 平丸チャンピオンの 愛読者に

これ以上に人生を楽しく 生きてほしいという願いであります。

今後も ご愛読 よろしくお願いたします。

<http://profile.ameba.jp/hiramraruko/>