

人生を楽しく暮らすコツ

- 1 他人に多くのことを期待しない。期待はずれの時がっかりするので、初めから期待しない。人に頼み事をして、実現しなくても、それだけの付き合いだと思って割り切る。決して恨まない。
- 2 人生は自分の思い通りにいかないと悟る。人生はうまくいかないのは当たり前、うまくいったら感謝する。できることではなく、やりたいことをする。時間をかけて、たとえ目標が達成できなくとも、過程を楽しむ。
- 3 他人と比較しない。他人と比較すると他人よりすぐれていると思うと高慢になり、劣っていると思うと卑屈になるので、他人と比較しない。比較するなら、過去の自分と比較して、どれだけ成長したかを比較する。
- 4 毎日生かされていることに感謝して生きる。人の親切に感謝する。毎日、謙虚でいる。
- 5 小さな目標を立てて達成して満足感を味わう。大きな目標は挫折するので、細かい目標に分けてから実行する。人の評価、意見に惑わされなく自分の意見を大切にす。なんでも、自分の頭で考え、自分責任で行動して失敗しても、悔いのない人生を送る。何もせずにしなかったことを後悔するのが1番悪い。
- 6 いろんなことを経験して成長していくのが人生である。人生には苦難がつきものである。苦難には必ず脱出の道が用意してあるので、あきらめずに希望を持って生きる。
- 7 できないことはできないと割り切人の力を借りて楽しく賢く生きる。無理はしない。
- 8 思いついたこと考えた事は、iPad を使って文章にして残す。
- 9 命の関わらない失敗はどしどしして、失敗もするが成長体験もして楽しく過ごす。
- 10 初めからできないとあきらめずにやりたい事は、必ずできると信じて人の数倍時間がかかってもなしとげる。どうしても苦痛になるならば、その時にやめれば良い初めからあきらめない。

以上