



KANAUYA PRESENTS

本日も絶好調なり。

コロナ時代でも人生がめっちゃ幸福になる3つの心得え

みなさん元気ですかーっ！

LINE@のご登録、本当にありがとうございます！

ささやかですがお礼と致しまして、皆さんが元気になれる
レポートをプレゼントさせていただきます！

元気こそ私たちが幸福に暮らすためのエネルギーです。

どうか最後までお読みください。

ウィズコロナと言われている今、連日テレビのニュースでは、まだ感染者情報がトップで報道され、不安の中で生活をしている方が多いのではないのでしょうか？

そんな中ですが、この冬までの期間の「自分のココロ」の状態が大事だと先見者達から教わりました。では、なぜ「自分のココロ」の状態が大事なのでしょう？

それは、「自分のココロ」の状態が未来をつくっていると言っても過言ではないからです。毎日、イライラしている人には、またイライラする現実が。

毎日、楽しい！って思っている人には、楽しい現実が。

この現象は、よりこれから如実に早く表れるようになっている気がします。

そうしたら、どうしたら「自分のココロ」を整えることができるのでしょうか？

それでは、誰でも今日からできる簡単な3つの心構えをお教えします。

①自分を大切にする。

自分の好きな部分も、自分のイヤな部分も、ぜんぶひっくるめて『これが私なんだ！』と受け入れること。

そして、自分を卑下しないこと、そんな自分を好きって思えることが何よりも大切です。

②出来るだけプラスの解釈をする。

「出来事には、意味がない」って言われます。
意味をつけているのは、自分自身だと。

例えば、朝出かける時に、何故か靴紐が切れました。
「あ～ついてないな～、今日は、最悪だ！」と思うのか、
「今、切れてよかった～。違う靴履いていけるから、ラッキー！」って思うか（笑）。

出来事に意味をつけているのは自分自身ですので、なるべくプラスの解釈を心がけることで、良い出来事を引き寄せることができるでしょう。

③寝る前に「許すこと」と「感謝すること」

一日の終わりに、今日、イヤだったこと、出来なかったこと、それも、すべて許しましょう。

「許す」は「ゆるむ」に繋がりますので、身体にもココロにもいいですよ。

そして、「今日一日、無事に過ごせたことに感謝」

自分も家族も親も会社の人も出会った人に感謝すると、ココロが穏やかになるそうです。

不安や恐れよりも、自分の楽しい未来に考えをシフトして、ニューノーマルを生き抜いていきましょう！

かなう家のLINE@は毎月3回の配信をいたします。

読んでくれた皆さんが、思わずにっこり笑って、思わず元氣になれるような、そんな情報をお届けいたします！

どうか、末長くお付き合いください。