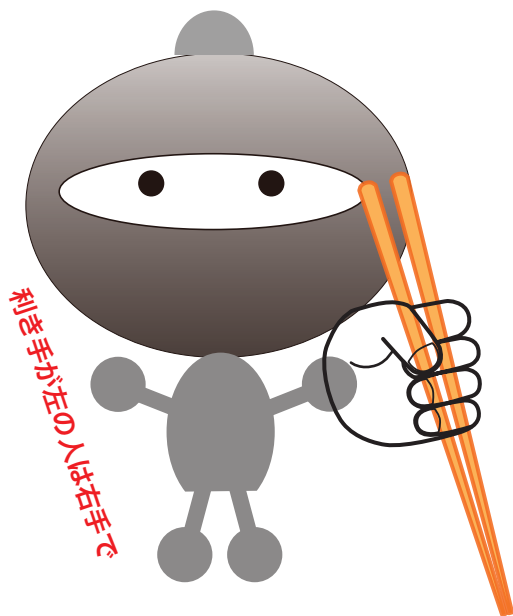


どんなことでも良いので、ひとつでOK…  
昨日と違うコトを**1つ**…



たとえば、左手で食事をしてみると、不思議な感じを味わえたりと、右手のありがたみが分かったり、もしかすると、食事の味も新しく感じたりするかも知れません。

(3)

そんなに懸命でなくても良いのですが…  
いつも**思う**ことをつくる

昨日と違うコト…と同じように考えてしまいそうですが、これまでの経験や関心のあったこと、昔から気になっていたこと…などをいつも気持ちの中においておく…というイメージでしょうか。趣味や続けていることなどがあれば、それでもいいでしょう。特にない…という方は、何とかしたい…と思うことでもいいかもしれません。

いつも思うコト…の期待するところは、気にすること。何か、いつも気になることがあると、気持ちが動くこととなります。そのために、アンテナが生きることとなります。アンテナが、**気持ちに栄養を与えてくれる**、いろいろな情報をもたらしてくれることとなります。気持ちをイキイキさせてくれることになりそうです。

思うこと、気になることが見つからない…ようでしたら、ムリをしないで、おもしろいと思ったことをメモして、目につくところに張っておいてみてください。ちょっと気になることなら、もっと良いかもしれません。

**いつも思っていることがあると、気持ちが動くように…**

(8)