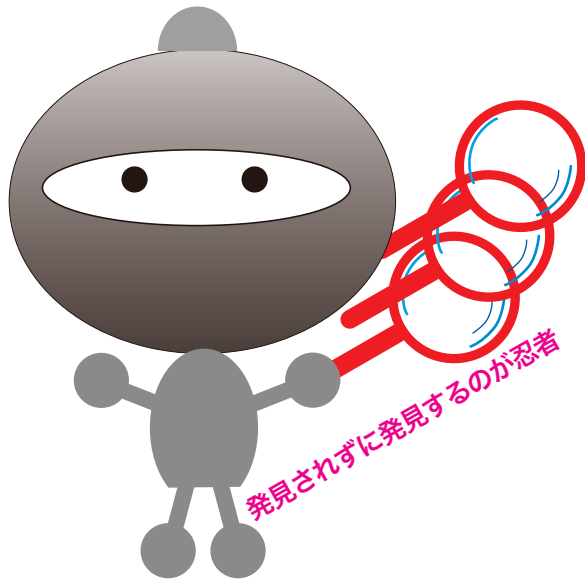


えッ?、なるほど!!…を1日3つ見つけて… 発見と言うより感じる…



何となく感じる…気配=ケハイを感じる…あの感じです。1日に3つ感じるように発見しましょう。感じがつかみにくいのですが、三日くらい続けると感覚がつかめるようになります。

(5)

道具を使うのも、感覚を研ぎ澄ますのも 感じた…ことを**3つ**拾う

感じたことコト…といわれても困る感じがあります。…が気にしてみると、イロイロ見つかります。そんなに感動的なことはないかもしれませんが、見過ごしていたこと、気にしたら、妙に気になること…、何でも良いので、3つ拾うようにしてみます。

他の人のことではなく、自分が感じるコトです。自分が感じたことですから、感動したり、変に感じたりするのも、他の人には関係がありません。自分がおもしろく感じるコトが大切です。3つを超えても良いのですが、多すぎると、何が一番なのかが分かりにくくなります。感じたことを、拾ったことをメモしておく、よいかも知れません。

3つ拾えないようでしたら、何でもメモしてみる…と、その中から気になることが見つかるかも知れません。メモするクセをつける練習になるかも知れません。1週間は続けてみてください。きっと拾えるようになります。はじめは1つかも知れませんが…。

ムリしないで、ちょっと気にして見るのが大切です。

(6)