

言葉のシャワー

- 1.いつもにっこり笑うこと。
- 2.人の身になって思うこと。
- 3.自分の顔を恥じないこと。

この「3つの化粧品」は、お金がいない、使っても減らない、
使えば使うほど質がよくなる、
どこへでも持っていける。そしてアンチエイジング、
つまり、年をとらないために、
とても大事な「化粧品」だと思います。

どんなに忙しくても、いや、むしろ、忙しいからこそ、
一日の中、5分でも、10分でも静かな時間、
一見「無駄な時間」をつくらなくてははいけないのです。

いつまでもおぼえていたら とても辛いだらうと思ういろいろなことを、 ありがたいことに私たちは忘れることができる。 そして、時間というお薬があるんです。

「自分と仲良く生きる」といい。
好きな自分と四六時中一緒にいる人は、自然と笑顔が多くなり、
言葉から刺がなくなり、相手の言葉をふんわりと
受け止めることができるようになるから不思議です。

今という瞬間は、
今を先立つわたしの歴史の集大成であると同時に、
今をどう生きるかが次の自分を決定するということです。
人生は点のつながりとして一つの線であって、
遊離した今というものはなく、過去とつながり、
そして未来とつながっているわけです。

神様は私たちの「願ったもの」よりも、
幸せを増すのに「必要なもの」を与えてくださいます。
それは必ずしも自分が欲しくないものかもしれません。
しかしすべて必要なものなのだと、
感謝して謙虚に受け入れることが大切です。

人生はいつもいつも第一志望ばかりを歩けるものではありません。 そして必ずしも、第一志望の道を歩くこと
だけが、 自分にとって最良と言えないことだってあるのです。