

CLからの提言

David K. Reynolds, Ph.D.
—アメリカ・オレゴン州 *Constructive Living* センター所長

dkreynoldsjapan@gmail.com

(日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

<http://constructiveliving2.weebly.com/>



クーズベイ CL センター周辺

CL News letter

—2015/4月

落ち込んでいる時こそ人生のチャレンジ

あなたは自己批判が起きたり、気分が落ち込むかもしれないと思うような時は、一時安定剤とかで覆い隠されるかもしれませんが病気ではありません。悲しく、すっきりしない間に、次のなすべきことに向ってください。体を建設的な方向に動かしてください。他の人たちを助けるとか役立つやり方を見つけてください。感情に流されない、感情に支配されないと自分自身に証明してください。繰り返しこのチャレンジに答えていくと人生の最もだいじな教えの一つを学ぶことになります。あなたがもっとも尊敬し、誇りをもつ人たちは悲嘆や自己批判や絶望に直面しないと考えていましたか？ その人たちが感じたことではなく、したこと、していることをあなたは見ている筈です。

—2015/6月

新アサイメント

散歩やウォーキング中に、CLトレーニング・アシスタントとして指導中と想像して、受講生への探し物の課題を出すための探し物を5つみつけます。目で見えるもので、簡単にみつかるものではなく、かといって難しすぎないものです。5つの探し物を選ぶのに、ノートにメモしておくといいでしょう。トレーニング受講生の注意が外に向けられると同じように、周囲の環境に自分の注意がどれだけ求められるか気づいてください。

この課題はゲームとして友人や家族にもつかえます。

感覚を磨く

あなたは見るための目、聞くための耳などの感覚を持っています。考え込んでしまっているいろいろな感覚を無駄にしないように。過去に起きたことを何度も繰り返したり、繰り返して未来の可能性を思い描くのは、絶えず変わる世界があなたの感覚に知らせていることから注意をそらすことになります。退屈な上にマナー状態は、事実が示していることに実際的に答えるのを怠ってしまいます。今っ！注意を外に向けて！感覚は即何かを捉えます。

 目次へ戻る