

なすべきことをみつけるヒント

David K. Reynolds, Ph.D. (dkreynoldsjapan@gmail.com):

<http://constructiveliving.org>

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

CL News: Vol. 19, No. 7 (July 2017)

小皿や小丼に軽く盛った料理を一口ずつゆっくりと時間をかけていただきます。少ない体重と長い人生が手に入るのは、他の人の調理にそそがれた努力と味のおかげです。


食後、ゆっくり胴体をねじったり、ストレッチなどの軽い体操は体にいいです。食べ物の体への影響を試すのと同じように、食後、体によいことをみつける実験です。

CL News: Vol. 19, No. 8 (August)

自分のために、できるすべてをつかもうとするのは勝てないゲームです。常に受け取ることが多く、常に守られていることの方がたくさんあるからです。常にあなたを必要とする人はたくさんいます。人のために自分を与えることこそ勝てるゲームです。

CL News: Vol. 19, No. 9 (September)

感情と考えは揺れ動くので、役立ち、実りのある人生を送るには、現実には注意を向けることが必要です。事実にもっとフィットすることを見つける格別の注意力を望むなら一私が提案したように、事実が一瞬、一瞬送っているメッセージに注意を向けます。また、全体的に注意を向けることは、自分に現れるいろいろな刺激を分類しやすくし、なすべきことに関連する情報をみつけられます。感情と考えの波にでまかせに自分を投げ出して、よけいに波を立たせないこともだいじです。実際的な行動習慣の構築を人生の中心に置きます。そして、ときどき注意を向けてしている行動が最新であるか確認し、吟味してください。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)