

高齢者のための建設的な微調整 IV

ーデビッド K.レイノルズー

32. 死の準備をします。葬儀の手はずを整えておきます。遺言書(他の人に残す最後の言葉とか)、遺品目録を書きます。
33. 齢を取った、不完全な自分を受け入れましょう。若い頃の自分や他の人たちと今の自分を比較(健康であるとか、障害があるなし)しないでください。
34. 日常内観(1. していただいたこと 2. して差し上げたこと 3. ご迷惑をかけたこと)を毎日します。
35. 目標に向かった小さな一歩(遅い進み)だとしても、自分ができる行動を強調します。
36. すべての夢を実現して、すべての目標を達成するために生涯を送るわけではないと認めましょう。どの本も読み終え、遠い場所のどこでも訪れ、限りない富を得て、永遠の名声を博し、あらゆる運動競技の記録を破ることはないでしょう。今日を感謝して、今日一日が申し分なし。「日々是好日」。

 [目次へ戻る](#)