

ストレスレスな 充実生活に必要な10のこと

- ①意識することが大事
- ②健康第一（運動、食事、思考、出す）
- ③何かを始めるには、何かを捨てる。
- ④結果は、過去のできごとから起こる。
- ⑤めんどくさいは、だいじなこと。
- ⑥何かをするには、怒りか情熱が必要。
- ⑦楽しいことを妄想する、実行する。
- ⑧他人の価値観を否定しない。
- ⑨他人より自分を変えるのが簡単。
- ⑩矛盾を受け入れる。