

2013.01.12

わくわく笑顔日記

和子

神年を迎えて、

フツフツとした日を過ごしていました

暮れからの延長状態

トホホホー

でも、

今はその時間が

とても大事だったと思っています



心の葛藤をし

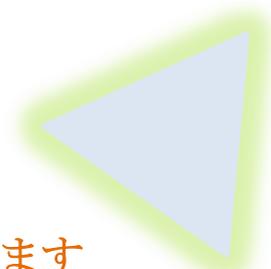
次のステップへ繋いでくれます

毎回毎回 思ってしまう

癖のようなもの

振り戻される

振り子のようなもの



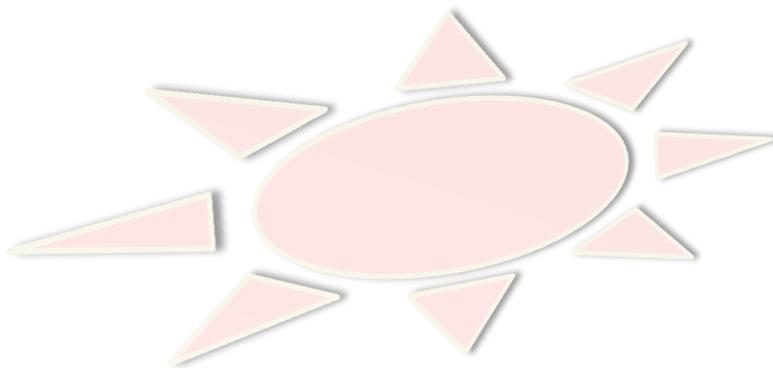
ただこれからは、  
同じ位置に  
振り戻されないように  
前へ進めよう

私が変わらなくては、  
何も変わらない、

私が幸せなら、  
みんなが幸せ、

私が愛を・笑顔を発神すれば

みんなが喜び笑顔になる  
気持ちの切り替えがやっとできた…



そして…

今日はトレーニングをしながら…

「ハート」・「魂」

心の中で繰り返し…繰り返し

唱えるように…

それから…

日常の中での至福の時を探し始めた

そしたら…

∴自分のペースでジムに来て

身体を動かしていること

∴マッサージチェアに乗りながら

目の前に広がる空を眺め

ウトウトと眠ること

∴スポーツが終わって  
露天風呂に入りながら、  
またまた、  
大空を眺めること、

こんなにも沢山の至福の時が  
日常にあふれている

探せば  
もっともっとある

幸せを一杯感じた日を  
ありがとう