



『 心のとびら ♪ 』

最近読んだベッキーさんの「心のとびら」という本。

前向きでポジティブな言葉がたくさん書かれていて大好きです。
その中でも、とても好きな言葉があります。

「忙しい」という言葉は使わないようにしています。
“忙”という漢字は“心”を“亡”くすと書くからです。
「忙しい」ではなく「充実」
「疲れた」ではなく「がんばった」
口から出る言葉はハッピーな響きの方がいいです。

表現を変えるだけで自分の気持ちも前向きになると思いました。
忙しいではなく、充実していると言う方が周囲の人に与える印象も、
そして自分自身の気持ちもポジティブになる気がします。

なので最近はネガティブ思考や発言はなるべくしないように意識してます。
意識していてもなかなか難しいものですが…。
1日1日楽しんで過ごすようにしてます。
いつか意識せずに自然とポジティブな発言が出来るようになればと思います。

この本を通じて、楽しいこともツライことも全て
「あれはあれで必要な過去」なんだと気付きました。

