

心の栄養剤No12 「時には風邪をひきましょう」

あなたにとって幸せとは何でしょうか。

病気が治ること、お金持ちになること、いい成績をとってほめられること・・・そのかたちは人それぞれです。けれども本当の幸せの芯は、からだが元気で、心も穏やかで、自由な考えをもち、のびのびと生きていられること。

今は病気でも、いつか元気になる。でも、いったん健康になった後には、心穏やかに過ごすことができるのでなければ、健康になった意味がありませんね。

健康になったがために、病気だったときの分を取り戻そうと焦ったり「あの人には負けたくない」と、誰かに競争心を抱いたり、ということがあります。

そうなると、身体はカチカチになって、心はユラユラして、少しも落ち着いていられません。それなら病気の時の方がまだ穏やかでいられたということもあります。

病気はつらいものですが、悪いことばかりではないのです。「風邪の効用」というのがあります。風邪をひくと熱が出ます。寝ていなければなりません。二、三日から一週間ぐらい休むことになります。そうして、だんだんと風邪がよくなっていきますが、それにつれて、それまでに溜め込んだ疲れやストレスも消えていきます。

そう考えると、時々風邪もひいてみるものですね。風邪をひいて「ああ、どうして、こんな目に遭うのか」と自分の不運を嘆くのではなく「今こそチャンスだ」と思って、ゆっくり休んで、疲れを外に出してしまいましょう。

何かいやなことがあったとき、憂鬱なときには、今は心が風邪の状態なのだと考えて下さい。今はつらいけど、少し寝ていれば元気になれる、そう信じて、落ち込んだ気持ちを重く受け止めないことです。人は波動で生きていますから、いつも晴れの日が続くというわけにはいきません。

晴れの日もあれば、曇りの日も雨の日もあります。それは誰にでもあることなのです。落ち込んだ自分を責めないことです。

「あのとき、ああすればよかった」「どうして、こんなことになったんだ」と過去を責めても、なんの解決にもなりません。人には休む時間が必要なのです。

皆様は、十分な睡眠がとれていますか。野菜を食べていますか。心にも身体にも栄養が摂れていますか？

そんなことを疎かにせず、心身ともに元気に過ごすよう心掛けましょう。

「自分の幸せに気づく本」より

人は一人では生きていけません、それぞれ一人ひとりの周りには、あなたと一緒に生きている人がたくさんいます！！

その事に気づき、感謝する為に！
元気～健康な生活に感謝する為に！

そしてなにより

「あたりまえ」な日々生活に、「ありがたい」と思う為に

時には、風邪をひいて休む時間はあってもいいような気がします！！

P.S.

ただ苦しかったり、治りにくい時、どうしても休めない時は是非、くすりのキュートにご相談下さい！！（笑・笑・笑）

