

幸せを数えたら、あなたはすぐに幸せになれる。  
運動神経がいい人は、どんなスポーツをしても上達が早いように、「感謝神経」が  
いい人は、何をしても、幸せなんです。  
そして、感謝神経を鍛えるのには、実は、とても簡単な方法があるのです。  
ノーマン・ヴィンセント・ピール博士の「幸福の方程式」です。  
寝る前のベッドの中で、目を閉じて、自分にこう語りかけるんです。

「I am happy, because...」

「私は幸せです。なぜなら...」その理由を考えるのです。

自分は何に恵まれていたのか、それを考えるのです。

「え？幸せ？ひとつも思いつかない」という人は何かを忘れていきます。

「私は幸せです。なぜなら、こんな素晴らしい本と出会えたからです」

ですよね？（笑）

「私は幸せです。なぜなら、鼻をかんだティッシュがさつき一発でゴミ箱に入ったか  
らです。」

「私は幸せです。なぜなら、今日も生きているからです」

「私は幸せです。なぜなら、家族がいるからです」

健康のこと、家族のこと、仕事のこと、友達のこと、何でもいいんです。幸せな  
理由をとにかく10個見つけてから眠るのです。

これを毎日続ける。それが「幸福の方程式」。

これを寝る前に毎日やれば、もうあなたは不幸になりたくてもなれません。

3ヶ月もすると、顔つきさえ変わって輝きに満ちあふれてきます。

幸せはなるものではないんです。見つけるものなんです。

小さな幸せに気づくほどに、大きな「ありがとう」が降ってきます。

ちなみにタレントの木村拓哉さんは、雑誌のインタビューで「幸せを感じるとき  
って、どんなとき？」とたずねられて、こう答えていました。

「新しいワインの栓を抜いたとき」

「まだ読んでいない『バカボン』と『ワンピース』があるとき」

「信号で止まるとき、すぐスムーズにブレーキングができたとき」

「誰よりも先に新品のハミガキを使うとき」

彼は、幸せを見つける天才ですね。

今日から毎日、「I am happy, because...」やってみてください。  
しばらく続けてみると、あなたは無意識に、こうつぶやくことになるでしょう。

「ボカあ、幸せだなあ」（加山雄三）

「しあわせhappy名語録より」

つまり幸せは「なる」ものではなく「気づく」ものだという事です。

私も目をつぶって考えて感じてみました。

「お風呂に入つて『フー』と言うとき」

「トイレでスツキリ出たとき」

「ふとんの中で手足をいっぱいに伸ばしたとき」

「妻の機嫌が良いと感じたとき」

「店から帰つて、焼酎を一口のんだとき」

「まだ見ていないテレビ録画をした大好きな番組があるとき」

そして一番は...

「『ありがとう』という言葉を掛けられたとき」

など...などです。実際、結構あるけど思いつくのに時間がかかってしまいました。

今年ももつと感ぜられる訓練をやらなければと思います。

皆様も一緒にこの「幸福の方程式」を実践してみませんか？

良い結果がでたら報告をお待ちしております。私も報告します。

P.S.

大切な事を忘れてました...

こうやつて皆様に好き勝手に、自分の感じた事を毎月言わせていただく事も大幸福です！

今年もよろしくお付き合い下さい！！

