

い)も感謝できれば、

いつ、いかなる時でも感謝を忘れずに居たいものだ。
でも、すでに、自分に足りない事や、自分に不満があると、
周りのせいにしてみたり、自分を責めてみたり、

一歩後ろに下がって、客観的にみていると、この世にも
幸せは、実はすぐ近く助けられている。活かされていなければならない。
少しのつまみで、落ち込んだり、ネガティブな考えに走って
止まらなくなってしまう。だけれど、気が付くと、解、とあるけれど、
心に暗雲がたちこめて来る。何故だろう？

いいことは多いけれども、失敗も時々ある。頭をハンマーで
なぐられるくらい、赤っ恥をかくこともある。

でも、基本はすぐ幸せ。何事自由な暮らししている。

家族も元気で健康だし、愛情もたっぷりある。

でも、ちよとした事でスランプに入る。

一体何なんだ？ 結局は自分個人の主観からのみ
来ている。勝手に思い込んで、あーあとした思いをつく様
な事を想像してみたり、思い通してみたり。

落ち込む事にバランスを保っているのかもしれない。

必ずスランプがやってくる。でも、最近はいくつか方法を
出した。常に冷静に居る。出来ない時々の、が、やる気
を失くさず、素直に掛ける。できる。また、感謝の念
が湧いて来る。感謝を忘れたら是非にはやめよう。

冷静に自分が幸せだといふ事を思い通す。できるのは自然と
感謝できる。い)でもそうありたいと願っている。