

よい種となる一日

よい種となる心

明るい将来を生む行い

正しい暮らし方

これを毎日まきつづけて生きることが
安心への第一歩である

日々の行ないも、心の使い方も
将来の吉凶を生む種となってまかれる
不幸や不運に泣く人の多い世の中である

正しい教えによって反省し、
よい種となる一日を送りましょう



この日記手帳の使い方

毎日、3分程度、一日を振り返って自分と向き合うをもちましよう。メモ程度でも構いませんから、以下とを記入してみましよう。

◆週のはじめに、生き方のヒント

なるほどと思える言葉に出会うことがあります。自啓発を与えた言葉。また今日から頑張るぞ！という気になる言葉。少なくとも今日一日はこんな気持ちで過てみよう、と毎朝心に決めることはとても大切なこと。仮にその日に出来なくても、明日は出来るようにしよ意識することで、必ず実行できる人になります。

◆今日のありがとう

一日ひとつでよいから「ありがたい」ということをつてみましよう。人は幸せだから感謝するのではなく、感謝するから幸せになるのです。当たり前と思っているを一度見直してみましよう。感謝すべきことがたくさり、世界が変わって見えてきます。

◆Check

その日に出来た事をチェックしましょう。

【笑 顔】

笑顔はあなたが幸せであることの証し。あなたの笑顔はきっと誰かを幸せにします。眉間にしわを寄せた人の周りには笑顔の人が集まりません。

今日のあなたは笑顔で心がけましたか。

【挨拶】

良い人間関係作りは挨拶から始まります。気持ちの良い挨拶をしてくる人とはこれから爽やかな付き合いができそうな気がしてくるものです。

今日のあなたは爽やかな挨拶ができましたか。

【誉めた】

人は何歳になっても誉めてもらいたいものです。誰もが誉められると悪い気がしません。相手の欠点を見るよりも良いところを探し、意識して誉めるようにしましょう。

今日のあなたは誰かを誉めましたか。

【親切】

人にとっていつまでも心に残る人は親切な人です。特に困っている時に親切にされると、いつか必ずお返ししようと思うものです。親切は必ずわが身に帰ってきます。

今日のあなたは誰かに親切な行いをしましたか。

【清掃】

健全な心はきれいに掃除された環境で生まれ、汚い生活環境では心が荒れるものです。人の心は環境に左右されま
す。清掃を心がけ、自分の心を磨きましょう。

今日のあなたは清掃をしましたか。

◆One Point English

毎日少しずつ覚えていくと、1年で100フレーズ近くの表現を使いこなせるようになります。皆さんは可能性にあふれています。海外でも評価される日本人を目指して勉強してみませんか。

【喜び】

喜びを得るとは、一人だけの喜びではいけません。
他の人すべてが喜びを得る世界を目指しましょう。

12月27日(月)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

12月28日(火)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

12月29日(水)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

☆「お話できて楽しかったです」

大事は小事の積み重ねです

12月30日(木)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

12月31日(金)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

1月1日(土) 元旦

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

1月2日(日)

今日のありがとう

Check 笑顔 挨拶 誉めた 親切 清掃

★I enjoyed talking to you. アイ エンジョイト トーキング トゥ ユー