


にこにこ通心

平成29年3月

vol. 77

勝裕 章 

こよひだ
フライングを賞した
IT非対応で
使えなかった...トホホTT 

朝起き始めました ①

今年に入り、意識して実践していることが3つあります。

- ①朝6時に起きる ②毎朝神棚に手を合わせる ③妻を責めない??

今回は①について。僕の場合、出勤義務は毎週月曜と木曜の午前10時のミーティング出席のみです。へへ、なんてラクな!と思わゆるかもいれませんが、お客様との打ち合わせは平日夜や土日祝日にもバンバン入ります。だからとちがいが良い、という訳ではないですが、今はこのスタンスに慣れました 〇

そんなこともあり、今までは朝はゆっくりと始動していたのですが、今年に入り、朝の時間を有意義に使おうと思いました。6時に目覚ましを合わせ、スクッと起きる。とて、緊急ではないけど重要なこと(学びたい分野の勉強、にこ通書き、セミナー資料の作りこみ)に充てることにしました。

朝の時間、っていいですね! 寝起きでスッキリしてるし、電話も鳴らない。集中できる!!

とて、朝起きるためにムダな夜更かしをしないため、僕にとてはイケことだらけ!はい!



ところが... 人間慣れてくると夕してくるもの

6時に起きるは起きるのですが、布団から出なくなり始めたので。

原因はス・マ・ホ・ス

布団の中でフェイスブックやネット検索を見始めると、1時間なにかあっちゃう間に過ぎ去ってしまいます。

6時に起きて1時間フェイスブック。アッカー~~~~ン!!

とて話を友達にしたところ、シンプル明解な答えをいただきました。

スマホを枕元に置くからどうなるんじゃない? なるほど!

目覚まし代わりに使っていた訳でもないで、その日から寝室にスマホを持ちこむをやめました。

とてもうひとつは各々テーマを決めて実践している仲間と日々ラインで報告し合う、というものです。報告はシンプルに〇か×で。1人じゃなかなか続けられないので、仲間の力も借りながら自分に向き合っています。

心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。 "ウィリアム・ジェームズ氏
アメリカ人心理学者"

松井秀喜さんの座右の銘みたいですね。

こんな立派なものではありませんが、今の自分は認めてあげて、でも変えたいと思っているところは変われるように努力して、日々を明るく楽しく、とて感謝の心で穏やかに暮らしていきたい。

と感じる今日この頃...

②、③については また別の機会に 〇

The trial version converts only 1 page. Evaluation only.

Converted by First PDF.

(Licensed version doesn't display this notice and converts the whole PDF document!)

[Click to get the license for First PDF.](#)