

# 無理をせず生きる

無理とは理が無いと書きます。

頭で冷静に考えず、闇雲に突っ走ると心や体を壊してしまいます。

そういう時は一旦深呼吸しましょう。そして冷静になってみます。

それも出来ないようなら横になりましょう。

可能なら窓を開けて周りを見渡してみましょう。今日の景色は？気  
温は？全身で考えるのではなく感じる。

このごく根本の当たり前のことが、いろいろある中で忘れてしま  
がちです。

厳しい社会の競争だとか軋轢（あつれき）、社会的な問題や健康の問  
題。家族などとの関係性などなどあげればキリがないです。

災難は次から次へと降りかかってきませんか？

平穏が続けばそれはそれで暇が生じ、刺激が欲しいと嫌になってしまったり。

一番当たり前のことをやるというのが一番難しい。

普通にしているのが一番難しい。

人間はとても非合理で弱い生き物ですので、

無理なく、というのがいいと思います。

体験版は以上になります。ご読了ありがとうございました。