

序章:「人生の価値の認識」と「心の躰」の重要性

私たちはしばしば、日々の忙しさに追われ、人生の本当の意味や目的を見失ってしまいます。毎日を流されるように生きていたのでは、たった一度しかない自分の人生を、より充実させることはできません。

この「人生を豊かにする心と行動の取説」では、より豊かに生きるための方法として心と行動が結果を変えて行くことについてお伝えします。

まず貴方に考えて欲しいのは自分の「人生の価値」です。

言い換えるならば、貴方自身が評価する貴方の価値とも言えるでしょう。

生まれてから死ぬまでの間を人生とするなら、その期間にどのような価値を生み出すのでしょうか。その価値は誰の為になるのでしょうか。

評価するのは貴方ですね。

哲学的な思考でしっかりと考えてみましょう。

そしてもう一つ考えておいて欲しいのが自分の「心の躰」です。

貴方の心は、ちょっとした事で動揺してしまう心ですか？

いつも冷静で落ち着いている心ですか？

動揺しやすい心なのか冷静で落ち着いている心なのかで様々な事柄の結果が変わってしまう事は容易に想像できると思います。

貴方は自分の心をどのように躰けたいのでしょうか。

本書は貴方が思い通りに生きる為の心と行動の取説としてご活用ください。