

四方山話 ⑤

「習慣は第二の天性」；ローマ哲学者キケロ

「継続は力なり」と言われますが、何を  
するにしても、それを習慣になるまで続けるこ  
とが大切ですね。では、どれぐらい続けられ  
ばいいかというところ、俗に、3日、3月、3年と  
いわれています。宮本武蔵は五輪書で「千日  
の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす。」とい  
う言葉を残しています。つまり、3年やれば  
習慣となり、30年やれば、ものになるとい  
うのです。

ラッキーな人の共通習慣10を紹介します。

- ① 断捨離， ② 良い言葉・ポジティブな言葉を使う。
  - ③ 笑顔， ④ アイデアを逃さないメモ，
  - ⑤ 朝日を浴び、朝の時間を大事にする。 ⑥ 瞑想，
  - ⑦ 場の気を整える浄化（換気・盛り塩等）
  - ⑧ 月の満ち欠けを意識する。 ⑨ 願い事を書く
  - リストアップノート， ⑩ 夢からのメッセージ
- を書き取る夢日記

何かひとつでも習慣にしてみましよう。

