

# いつでも 幸福感をつくる

人の運命や運気の研究<sup>を</sup>している専門家の先生が言うことに、まずは幸福感のある感覚に身を置くことが重要で、その感覚の中に居れば人は成エカする。多くの人は成エカすれば幸せになれると考えているが、順序が逆だということです。と考えると → 成果があがてきて仕事が楽しくなるのではなく、仕事も同じように、仕事を楽しくやっているから成果が出るようです。

楽しくなるのが先のようなので。♡

だから今の生活が楽しく、幸福感をつくるようにやってみる



- 例
- ・音楽をかけてみる!
  - ・ちょっといいイスを買う
  - ・たまにはよき行きの服を着て過ごしてみる

お仕事でも楽しくなるようにやってみる

- 例
- ・楽しい文具を使ってみる  
(書きやすいペンを使うだけでも Happyになれますよ!)

- ・お花や絵を飾ってみる
- ・いつもより少し高いTシャツを着てみる

そしてどこでもお金もかけずにできること → 無理やり笑う

# お地蔵さん だよ

Vol.126  
2014年11月

いつも  
ありがとう  
ございます。



作者: あなたの人生に幸せを呼び込ませたい保険屋さん 鳥越介明

何いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

# 笑う!! 一人で笑う めっちゃ笑う

楽しくなるために面白くなくても笑うと楽しくなります。お恥じかしながら私がお実践しているのですが → 人に見られないように、車の中やトイレで声に出して「ハハハハハハ」とめっちゃくちゃ笑うんです。お腹がピクピクするくらいどうすると自分でもその姿がこっけいでまた笑える。と、もし人に見られてたらと考えると可笑しくてまた笑える「ハハハハ」♡ お腹がピクッピクがポイントです。横隔膜が上下すると免疫力もUPして健康にもいいんです。何となくバカバカしく楽しくなりますよ!! 是非おすすめですよ! お腹ピクピクですよ!!

# お笑い話♡

お笑い お笑い 5月

- ◎ うちの近所には「子犬をもらって下さい」という紙が5年以上も貼られている。もう子犬であるはずがない
- ◎ 早起きは三文の得、遅起きは一食の得。
- ◎ 小学生になってすぐの頃、家族で海に初めて泳ぎに行き、海水の塩辛さにびっくりした時のこと 父に聞きました。「なんで海は辛いん?」 「そんな簡単や。しゃけ(鮭)がおるからや 小学校5年生まで信じていました。
- ◎ 父「夜十二時過ぎに家に帰ったら、罰金一万円だ」 娘「それなら、外泊したほうが安いわ。」
- ◎ 数年ぶりで風邪をひき、お医者さんへ行った。超満員でなかなか自分の番が来ず、気分も悪くなってきた。その時、隣に座っていたおばあさんが声をかけてくれた。 「しんどいやったら、家帰って休みや。」
- ◎ そば屋に出前を催促する電話をかけたら、「あっ、今出ました」と返事があった。しばらくして「お待ちせしました」と持ってきた人の声は電話と同じだった。
- ◎ 学校でボウリングの話題になった。 僕も行きたいと思ったので家に帰って父に「クラスでボウリングに行ったことがないのは僕だけだよ」と言ったら 父は「素晴らしい! その記録を伸ばせ!」と言ってくれた。

おしまい おしまい 5月

楽しく  
幸せも  
呼び寄せ  
よう

