

# まずは自分を満たすことから

「自己犠牲をして人のために尽くしましょう」という教えはとても尊く、小さい頃より聞かされた人も多いことでしょう。

自分は空腹でも食べずに人に与え、

自分のための時間は無くても人のために時間を使う。

「感謝される」というエネルギーが上手く返ってくると成り立つのですが、そうでない時は「自分を犠牲にしているやっつけあげるのに〜」と不満が出てしまう。

そうならないために

「まず自分を満たしましょう！そして満たされてあふれ出た愛情、余裕を人に与えましょう。」という方程式が有効になると思います。

わがままで自分勝手に見えますが、とてもバランスが取れていると思います。

世の中のタダの人々が人のために自己犠牲となり、苦しんでいます。中にはつぶれてしまう人もいます。

小さい頃から自己犠牲は素晴らしいと美化されてきたからでしょう。

少し視点を変えて、楽に生きるとはいかがでしょうか？意外なのですが、そうすることで周りの方も気持ちも楽になるようです。

楽に  
楽に



# おじいさん

## たより

Vol. 146

2016年11月

作者：鳥越介順



毎いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

# 自由になるため

「怒り」の根拠はいろいろありますが、そのひとつに「絶対に許さない！」という感情があります。

「怒り」を感じたとき「許さん!!」という感情がメラメラと、そしてその感情は長期持続できるから厄介なんじゃ。!!

今は許すことができなくても、いつか許してあげてください。許せないという思いがあるとあなた自身が自由になれません。

自分の大切な人生の時間やエネルギーを「許さない」という気持ちに消費してしまうから

です。「私はあなたを許します  
私が自由になるために」

# こんな怖いものが

健康を害するものに、食べる物や運動不足や環境などいろいろありますが、目に見えなくして身体に影響を与えているものに電磁波があります。

携帯電話、スマホ、パソコンの使用時はもちろんのこと、Wi-Fiルーターや電源盤、コンセントやタコ足配線からも電磁波は出ているようです。

寝ている間、枕のそばにスマホを置いているのはよくないようです。コンセントが近くにあるのも同じく電磁波を被曝し続けることとなります。

病院の先生も「この身体の異常の原因は電磁波ですよ」と診断できないところも厄介なところですね。みなさんも枕元は気を付けて下さいね!!

許す力が  
人間力であらね

