

忙しい日常もいい。

暇な日常もいい。

あなたの日常は、忙しいですか。

それとも暇ですか。

スケジュール帳に空白があると、不安になってきます。

予定がなくてもわざわざ予定を作り、できるだけ暇な時間をなくそうとしている人も多いでしょう。

「予定が多い＝よいこと」と考えている人もいるかもしれません。

もちろん忙しい日常もいい。

スケジュール帳に予定がびっしり詰まっていると、見栄えがいいでしょう。

緻密に組み合わさったパズルのように、たくさんの予定が詰め込まれているのは、なかなかいい眺めです。

人生を無駄なく過ごすことができます。

予定が多いと、充実感や満足感をたっぷり得られるでしょう。

自分が必要とされているように感じて嬉しくなります。

たくさんの仕事をこなせ、成長も経験も増えるでしょう。

思わぬ出会いもあるかもしれません。

ストレスは多いですが、充実感と満足感は最高です。

朝から晩まで予定に追われ、忙しい時間を送るのも、有意義な過ごし方の1つです。

しかし素晴らしいのは、忙しい日常だけではありません。

暇な日常も素晴らしい。



「暇」という言葉に悪いイメージを持つかもしれませんが、誤解です。

暇とは「余裕」です。

「暇な日常」は「余裕のある日常」と言い換えても差し支えありません。

スケジュール帳を開いて空白が目立つと、寂しい気持ちになるかもしれませんが、考え方を改めてください。

「予定がない」という予定を楽しんでいることになります。

予定がなくて暇なら、自分の好きなように行動できます。

趣味を楽しむのもよし。

好きなことをするのもよし。

ぼんやり過ごすのもよし。

余裕のある時間をたっぷり楽しめます。

「そのときの気分に任せる」という過ごし方もすてきです。

その日の予定はそのときの気分に任せるのも、なかなか粋な過ごし方ではありませんか。

これはこれで、充実した時間を送っていることになります。

気分に合わせた過ごし方になるので、充実感や満足感も得やすくなります。

忙しさにとらわれてはいけません。

「暇な日常はよくない。忙しい日常が素晴らしい」というのは先入観です。

暇な時間があるからこそ、心に余裕が生まれます。

のんびりした時間のおかげで、私たちの生活に潤いをもたらされ、豊かになります。

暇な日常もあっていい。

暇な日が何日か続くのもいい。

忙しい時間も大切ですが、のんびりした時間も大切にしてください。

忙しい日常と暇な日常を交互に楽しむと、バランスがよくなります。

日常に「緩急」が生まれ、張りとう潤いにつながります。

時には、トラブルに見舞われ、暇な日常を送らざるを得ないこともあるでしょう。

たとえば、失業や入院です。

暇な日常が続くと、もやもやするかもしれませんが、暇だからこそできることもあります。

自分と向き合う時間になるでしょう。

人生について考える時間にもなるでしょう。

生きる意味について考える時間にもなるでしょう。

暇な日常を生かせば、生き方を向上させるきっかけに変えることができます。

忙しい日常ばかりではいけません。

ぜひ暇な日常も作りましょう。

スケジュール帳に空白があると、何か予定を詰め込みたくなるかもしれませんが、ぜひ暇な日常も楽しんでください。

そして生かしてください。

忙しい日常もいいですが、暇な日常もいいのです。

人生の幸福感を高める方法 その24

暇な日常の素晴らしさに気づく。