

長生きできない人は「もうダメだ」と悲観する。

長生きできる人は「まだ大丈夫」と楽観する。

私の祖母は「まだ大丈夫」が口癖です。

一緒に富士山に登ったときも、孫である私が「大丈夫？」と聞くと「まだ大丈夫」と言います。

富士山の頂上まで登り切ってしまいました。

「まだ大丈夫」とは、不思議な言葉です。

口にした瞬間、暗い雰囲気から明るい雰囲気になり、疲れが吹き飛び、気分は軽やかになり、元気が出てきます。

そういう口癖があるので、自ら明るい雰囲気を作り、元気を内側から引き出しているのでしょう。

元気な祖母を見ていると、その生きた証しを見ているようです。

逆に短命な人は「もうダメだ」という口癖があります。

「もうダメだ」という言葉も、不思議な言葉です。

心身共に問題がない状態でも「もうダメだ」と口にした瞬間、急に雰囲気が暗くなり、疲れているような感じがします。

口にすることは、現実に変える力があります。

邪悪な言葉を口にすると、自分で自分を疲れさせてしまいます。

そういうマイナスの言葉が日常になっていると、老いるのも早くなり、寿命まで短くなります。

寿命を延ばすためには、まず明るい口癖から身につけることです。

あなたの口癖をチェックしましょう。

「もうダメだ」と、すぐ悲観していないでしょうか。

「まだ大丈夫」という言葉で、すべてを楽観しましょう。



長生きをする方法 その30

「まだ大丈夫」という口癖を身につける。