

## 世の中で最も美しい風景は、実はあなたの真上にあった。

ぼんやりする時間は、突然やってきます。

友達と一緒にいるとき「ちょっとトイレに行くから待っていてね」と言われ、何分か待たされることがあります。

電車やバスがくるまでの間、待っている時間もあります。

そんなときには、上を見上げてください。

朝なら、次第に明るくなる空があります。

昼間なら、さんさんと輝く太陽があります。

夜なら、美しい星空があることでしょう。

たとえ曇り空でも、大いなる自然の営みを感じることができるはずです。

普段の日常生活において、私たちは前ばかりを見ている。

前ばかりを見て生活をしているので、素晴らしい空の世界になかなか気づけません。

世の中で最も美しい風景は、どこにあると思いますか。

実は、あなたの真上にありました。

今、あなたはどこにいますか。

電車の中なら電車の中から空を見上げてください。

夜なら、夜空を見てみましょう。

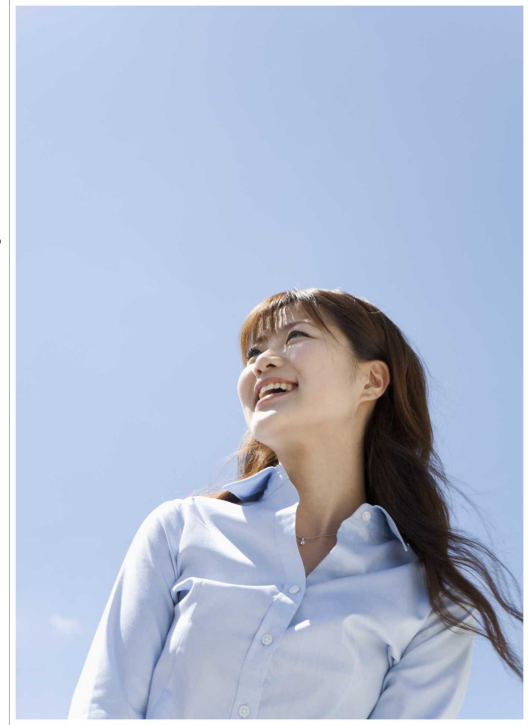
忙しさに飲み込まれている普段では気づけない美しい光景があるはずです。

いかなる天気でも、素晴らしい自然の光景です。

美しい物を見ると心が晴れやかになり、気分がよくなります。

なにより上を見上げていると、元気も出てきます。

上を向く姿勢が肩のツボを刺激して、筋肉を和らげてリラックスできます。



試しに今、上を向いてください。

少し上を向くのではなく、真上を向くように顔を傾けてみましょう。

普段は見ない素晴らしい空が見えると同時に、肩の力が抜けてリラックスができませんか。

上を向いていると空から降り注ぐ元気を受けることができ、精神的に力がみなぎってきます。

美しい光景は、すでにあなたの真上にあったのです。

## のんびり気楽に生きる心の習慣 その2

### **待ち時間に、真上を見上げる。**