

「不易」と「流行」 誠実・克己・忠恕

～世界一簡単なエネルギーチャージ法あります！！～

「最近の通心（信）、小難しくなっていないかなー。」ふとそんなことを思いました。

この通心（信）は・・・県高生のみんなの心が通じ合い、「思い通りにならないことが多かったけど・・・だからこそ、自己を高めることのできる、楽しい県高生活」を送るために、考えて欲しいことや伝えたいこと、知って欲しいこと、感じて欲しいこと、前向きになってほしい、「心」がほっこりになってほしい・・・などの思いをこめた通心（信）すると決めて作りました。

その原点に立ち返って・・・今回は・・・ひすい ことろう さんの本『心にズドン！と響く「運命」の言葉』からです。では・・・どうぞ

「世界一簡単なエネルギーチャージ法」

作家の江國香織さんが著書のなかでこう言っています。

「つい最近、私はエネルギーについてのちょっとした「発見」をしました。**エネルギーは消費することによってしか蓄積されない**という発見です。

例えば、旅に出るのはエネルギーが要りますが、旅をするとエネルギーが湧く！（中略）

つまりエネルギー不足だと感じたら、休んでいても回復しないということです。

億劫だと思っても、誰かに会ったり、仕事したり、映画や舞台を見に行ったり、おいしいものを食べに出かけたりしないとエネルギーはうまれない。」

思いっきり息を吸い込む方法をご存じですか？・・・

それは・・・・・・・・そう！・・・・・・・・めいいっぱい・・・・・・・・

息を吐くことです！

息を吐ききれば・・・後は・・・勝手に・・・・・・・・入ってきます！

「出入口」という漢字をみても・・・・・・・・「**出る**」が先です！

「呼吸」という文字も「呼」が先に来ている。

「呼」とはゆっくり息を吐くという意味です。

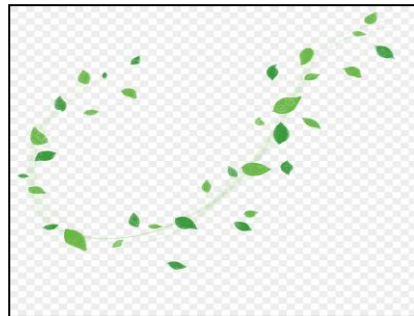
出すことが先！

出し切れれば、自然にエネルギーはチャージされるのです！

出し惜しみすることなく、出し切ることを。

すると・・・ひょいと風に乗れるのです。

その風が・・・あなたを・・・**思いがけないところまで運んでくれます。**



「失敗することを恐れて」「全力を出して失敗したら恥ずかしい」「できない理由（言い訳）を探して」・・・「出す」ことを・・・「出し切る」ことを・・・「出し惜しみ」してはいませんか？

エネルギーをチャージするために・・・今の自分のままでいいから・・・

思い通りにならなくてもいいから・・・まずは・・・一歩踏み出して

「全力を出し切ってみませんか？」

木村拓哉さんが・・・こんなことを言っていました。

「手を抜くほうが疲れる！」

かっこいいですね！

全力を出し切った後に・・・家族に・・・友人に・・・先生に・・・

「**手を抜くほうが疲れるわー！**」って言うってみませんか？

