

## 心の持ちようで人生は変わる

路肩に咲く一輪の花をみて

美しい と 思い立ち止まる人  
なんだ花か と 気にも留めない人

普段の生活の一コマのできごとに

感動（感謝）する人  
しない人

成績が悪かったとき（試合で失敗したとき）

落ち込んで諦める人  
今にみておけ と 自分を鼓舞する人

鼓舞：気持ちを奮立たせること

一日の過ごし方について

流れのままに 決められたことだけする人  
これとこれをやる と 自分で決めている人

### 新年の目標（過去に心を注がない）

将来を決めるのは「過去」の積み重ねではない。

将来は「今」の積み重ね。

「今」の生き方が過去の価値を変える。

### 自分が決めた、納得した明確な目標値

- ・
- ・
- ・



「やった感」の積み重ね

毎日続けること（短い時間でも回数）

- ・
- ・



達成感(人生が変わる)