



With deep appreciation for this translation to Gert Westerhout and the good people of
Komatsu, Ishikawa, Japan, who worked on it for one year.

ワールド・ラフター・ツアー

1159 サウス・クリークウェイ・コート
コロンバス、オハイオ 43230

世界的な視野で考え、身近で笑いましょう

Good-Hearted Living

心を広くもって生きようー心の広い生活ー

スティーブ・ウィルソン

かたくなな態度を防ぐ6つの日替わりメニューで、あなたの生活にもっと笑いを！

これは容易で楽しいメニューです。気をつけて（意識を持って）始めてみましょう。貴方の行動は習慣となり、貴方の生活そのものになるからです。毎日のメニューの内容を覚えましょう。機会あるごとにその日のメニューを実行しましょう。やがて、自分が以前より多く笑い、ほがらかで、前向きになっていることにおどろくでしょう。

今からやるメニューとそのメニューがもたらしてくれる心地よさに気づくとき、あなたは自分自身にこう言うことができます。“幸せをこの瞬間に感じているということは、なんて素晴らしいことでしょう。たった今、この喜びが私の頭の中で蓄えられているんだわ。他の静穏な脳の分野に結びつき、脳の静穏な部分（図書館や倉庫みたいな）が大きくなればなるほど、意識すればより簡単にその部分に行き着くことができるんだわ”

月曜日はほめ言葉の日：私たちから笑いを奪うこと、すなわち他人を批判したり判断したりする誘惑に負けないようにしましょう。他の人の良いところを探しましょう。そしてそれをその人に伝えましょう。そうすれば、いっしょに笑い会えることができます。

月曜日の気づき：いたわりの言葉は口にはされないことが多いが、耳にはする。

火曜日は融通性、柔軟性の日：強情でいたら笑いはおこりません。自分をしっかり持つことは大切ですが、新しい考えにオープンであることも大切です。型にはまった単調な生活を送るよりはずっと楽しいでしょう。心をオープンにすることで、笑いが訪れます。

火曜日の気づき：風にしなる（たわむ）木は、倒れない。

水曜日は感謝の気持ちの日：幸せになるためにはもっと自分には何かが必要だといつも思うことで、あなたは自分をみじめで不幸な存在にすることができます。感謝の態度は静穏と笑いをあなたにもたらしめます。

水曜日の気づき：人生の道を歩むとき、ドーナツの穴に目を向ける

のではなく、「ドーナツ」に目を向けよ。

木曜日は親切の日：他人の生活を少し助けることを考えてみましょう。ちょっとした親切が人がどのようにしたら他人と平和に暮らし共有する宇宙のためにいたわりあえるか、その謎を解く最大の鍵をにぎっているのかもしれない。

木曜日の気づき：親切をすることは健康的な人間関係や共同体意識をつくり、人々が他人への親切を手渡すことを促します。

金曜日は許しの日：許すということは、怒りを捨てるということです。あなたを傷つけた人々を新しい思いやりの光の中で見てみましょう。怒りを解放することは、貴方をより健康にし、貴方の心のスペースをより笑いに広げてくれます。

金曜日の気づき：私は決して恨みや悪意を抱かない。なぜなら、私が根にそれらを持っている間も、その相手は踊りに出かけているんだよ (Buddy Hackett)

週末にはチョコレート：忘れないでチョコレートを少し、そうでなければ他の好物を食べましょう。忘れないで余暇、たのしみ、リラクゼーションのために時間をとりましょう。

週末の気づき：どんなに釣れない日であっても、仕事が上手くいった日よりは、大好きな釣りのほうが勝る。

スティーブ・ウィルソンの日々のヒントやメニューがいっぱいあった著作“Good-Hearted Living”のお問い合わせは、1-800-669-5233
まで