

BY RYOSUKE AYAKI

AYAKIが実践した  
人生を楽しく生きる9つの方法



# 1 マイ記念日 を作る

- 今日はこんな日って、自分で決めるんです。そうして、自分で、一日を作っていく。
- 「ピンクday」なら、一日、ピンクの服を着て、恋愛モードで過ごす。
- 「スマイルday」なら、一日、20回笑顔を送る。
- そんなちょっとしたことで、世界が変わります！

## 2 歩くスピードを落とす

日頃、歩いている道にどんなものがあるのかわかっていますか？ ゆっくり歩き、深呼吸することで、世界が変わります。

無意識に通り過ぎていたお店に、ツバメの巣があったり、ふと立ち止まった公園に綺麗なお花を見つけたり。

はや足で先を急ぐ気持ちを、今日だけは変えてみませんか。

そうすることで、自分の世界が変わってきますよ！



# 3 理想の人になりきる

私の憧れの人。もし、自分がなれたらいいと思いませんか？

だったら、やってしまいましょう。

まずは、しぐさや言動から...



## 4 日常を実況中継する

毎日している料理や洗濯、掃除の様子に変化をつける。

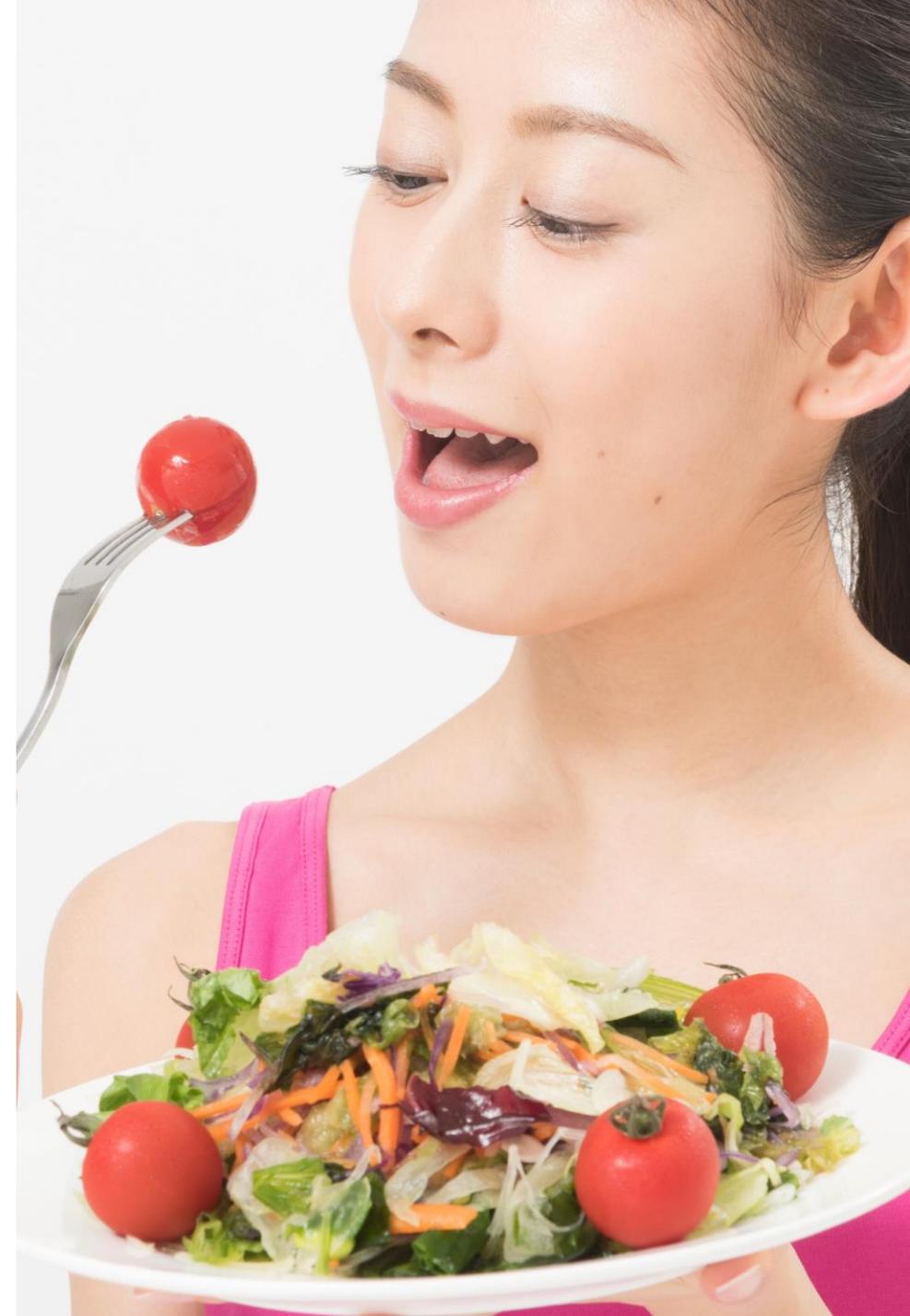
「さあ、やってまいりました！洗濯の時間です。」

「おーっと、洗剤を入れすぎました...」



## 5 ゆっくり噛んで食べる

- ・ゆっくり噛んで食べるだけで、感覚が変わります。
- ・味の変化を五感で味わってみましょう。
- ・作って下さった方(農家の方、食品工場の方、レストランのシェフ、家族の方など)の愛情を受け取ります。





※専門家の指示を受けて行ってくださいね！

## 6 ファスティング

- ・私が1週間ファスティングを行った体感は、五感、特に頭がさえる感覚がありました。
- ・体重も落ち、心も軽くなるし、前向きに取り組むようになりました。
- ・健康な食生活への関心が高まりました。

A warm, inviting living room with a window on the left covered by patterned curtains. A white sofa with a patterned blanket and a small wooden side table with a vase of flowers is visible. A large green plant stands on the right. The wall is decorated with circular paper fans and a string of lights. A red semi-transparent box with white text is centered over the image.

## 7身の回りに 好きなモノを置く

その時、その時の自分に聞いてみよう「私の好きなモノって何？」

自分を大切にすれば、  
自分が喜ぶよ。

# 8 感情の書き換えをする

ちょっと応用コースだね！

## 01

①嫌な感情が  
わき上がったら、  
いったん吐き出  
す。

## 02

(周りに迷惑を  
かけないように、  
一人の時に)

## 03

②物事は中立  
だということを  
思い出す

## 04

③違うとらえ方  
を試してみる。



## 9 瞑想状態で過ごす

☆You Tubeもやってます。よかったら見てくださいね

- 人生は自分自身でクリエイトしている
- 自分をもう一人の自分で見ると
- ジャッジメントを手放す
- 魂は永遠である