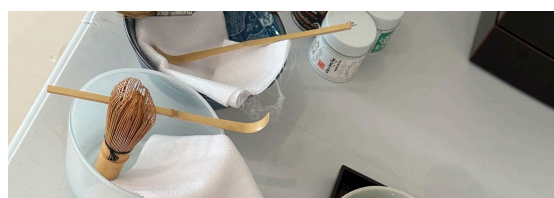


## [モチベーションと活力のための日々の儀式]

Q: 日常生活で、モチベーションと活力を取り戻すための個人的な儀式はありますか？もしあれば、それはどのようなアクションでしょうか？もし何もない場合は儀式という言葉から思い浮かぶ考えやイメージをご自由にお書きください。

A:

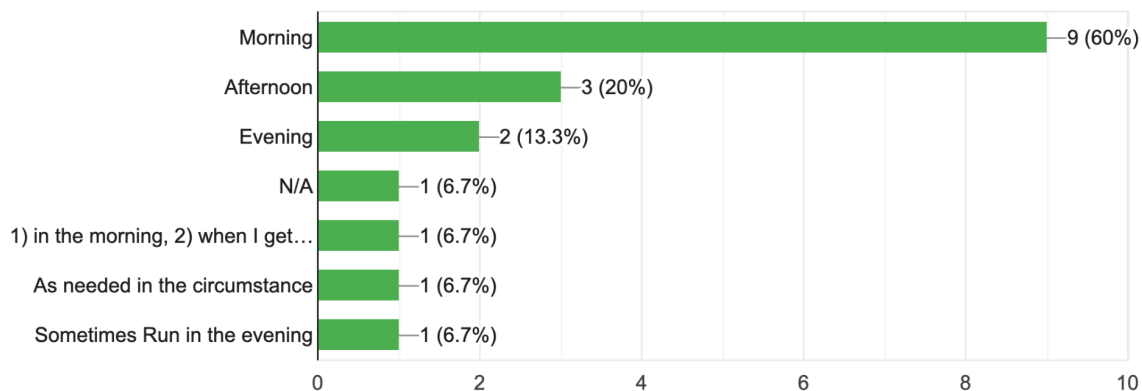
- 水泳、ピラティス
- 語学学習 (今はドイツ語を勉強しています)
- 癒しと落ち着きの儀式と区別するのは難しいけれど、朝起きてすぐに窓のカーテンを開けることをしています。起きている間は窓が覆われているのが好きではないので、空と光を目にすることですぐに集中力が沸き現在地を確認できるような感覚になります。
- 寝る前に本を読むこと
- 自転車、散歩、コーヒーを飲むこと
- コーヒーを飲むこと、日記、ドローイング、手書きの文字を書くこと
- ベッドからでたら毎朝40分エクササイズします
- アイデアが湧いたらドローイングをします
- ハーブティとダークチョコレート
- 静かに座るか横になり、ぼんやりと見るようにこれからしようとするのを頭の中で想像します。あえて何もフォーカスをしないようなぼんやりした目線にし、視点が自由に泳ぐに任せるようにします。外の木を見たり交通の流れをみたり、ランダムな動きが視界に入るとそれにまかせます。たまには天井のランダムな凸凹を見つめるときもあります。自分のイメージがふらふらと動き回るにまかせ、浮かんできたイメージを捕まえるようにします。特別に面白いことが思い浮かんだ時は携帯かノートに書き残します。ノートの方が気が散る原因がないので良いのだけれど。



- 全身を活性化させるために、24の気功の型を行います。体の調子によりゆっくりだったり速く動いたりします。日によって簡単にできたりしんどく感じたりしますが、何があっても変えずに24の動き全てをこなします。
- ランニング、水泳、日記
- 昼寝します!
- コーヒーを淹れて毎朝飲みます。気持ちよく日々の暮らしに入ってゆくことができます。
- 今はちょっとやめてしまっているのですが、かつては毎朝楽器の練習をしていました。また始めたいと思います。

When do you do it?

15 responses



**Q:** それらの儀式はマインドと体(そしてあなたのパートナーシップや仕事などにも)にどのような影響がありますか?なぜその行為をしていますか?

**A:**

- マインドを若く保ち、敏感な精神状態を保てます
- 願わくばこれらの儀式- 勉強すること、習うこと-が脳のエクササイズになっていると思います。特に記憶のエクササイズに。

- フルーツサラダがうまくできた時、嬉しい気分になるし楽しめる。うまくいかなかった時は自分が集中できてなかった(時々機嫌悪く起きる時があります)と、自分の状態を把握することができるので、これからスタートする1日の、自分の行動を調整することができる。
- 身体を落ち着かせることができ、いろいろな考え方や世界を自分の想像の中に呼び込むことができる。子供の頃寝る前に両親が本を読んでもくれたから、今も毎晩本を読むんだと思います。
- 午後の気怠さから自分をシャキッとさせるために
- 落ち着く、ジャッジせずに、完全に自由になることを自分に許すことができる
- 落ち着く感覚と健康な精神のために
- 体とマインドが起き、体が軽くなる。マインドがクリアになりその日にやろうとしていた仕事に向かう準備ができる。
- アートの仕事やコンピューターワークをする前にこれらの儀式をします。「空(kuu)を見つめる」行為はどちらの仕事の前にもします。何かを始める時、何か行き詰まった時、自分を次のフェーズの創作や仕事に進めなければいけない時、どの時にも助けになっています。
- 日々の疲れを取り夜を楽しむことができます。
- 動く瞑想は頭を空っぽにしてくれます。日記はまとまらない考えや将来の展望をクリアにしてくれます。それによってポジティブに物事を考えることができます。
- 午後の昼寝後はたくさんアイデアが浮かびます。そしてエネルギーに満ち溢れる感じがします。
- 目覚めること、味わうこと、匂いを嗅ぐこと

