

どうして「幸せです」と言い切れるの？

幸せ体質のエッセンス

1. 感謝の心：

感謝に対するスピード感

幸せな人は、日常の小さな喜びや良い出来事に感謝の気持ちを持っています。彼らは過去や将来にこだわるのではなく、現在に焦点を当て、その中で幸せを見つけようとします。

2. ポジティブな態度：

ポジティブ変換

幸せな人は、困難な状況にも前向きな態度で取り組みます。彼らは問題を機会として捉え、ポジティブな解決策を見つけることに努めます。

3. 社会的なつながり：

ナチュラル・コミュニケーション

幸せな人は他の人とのつながりを大切にし、友情や家族との関係に時間をかけます。良好な社会的なサポートネットワークは、幸福感を高める要素とされています。

4. 自己受容と自己肯定感：

ヒカリを放つ

幸せな人は自分を受け入れ、自分に自信を持っています。過去の過ちや不完全さに対しても柔軟であり、自分を責めすぎないよう心がけています。

5. 興味深い活動への投入：

推し活のススメ

幸せな人は自分自身を満たす趣味や活動に時間を費やすことがあります。これによって、喜びや達成感を得られ、ストレスを軽減することができます。

6. 健康な生活習慣：

健康に欲張りであれ

健康な食生活や運動、十分な睡眠は、身体的な健康と精神的な幸福感につながります。幸せな人はこれらの健康な生活習慣を取り入れることが一般的です。

7. 目標の設定と達成：

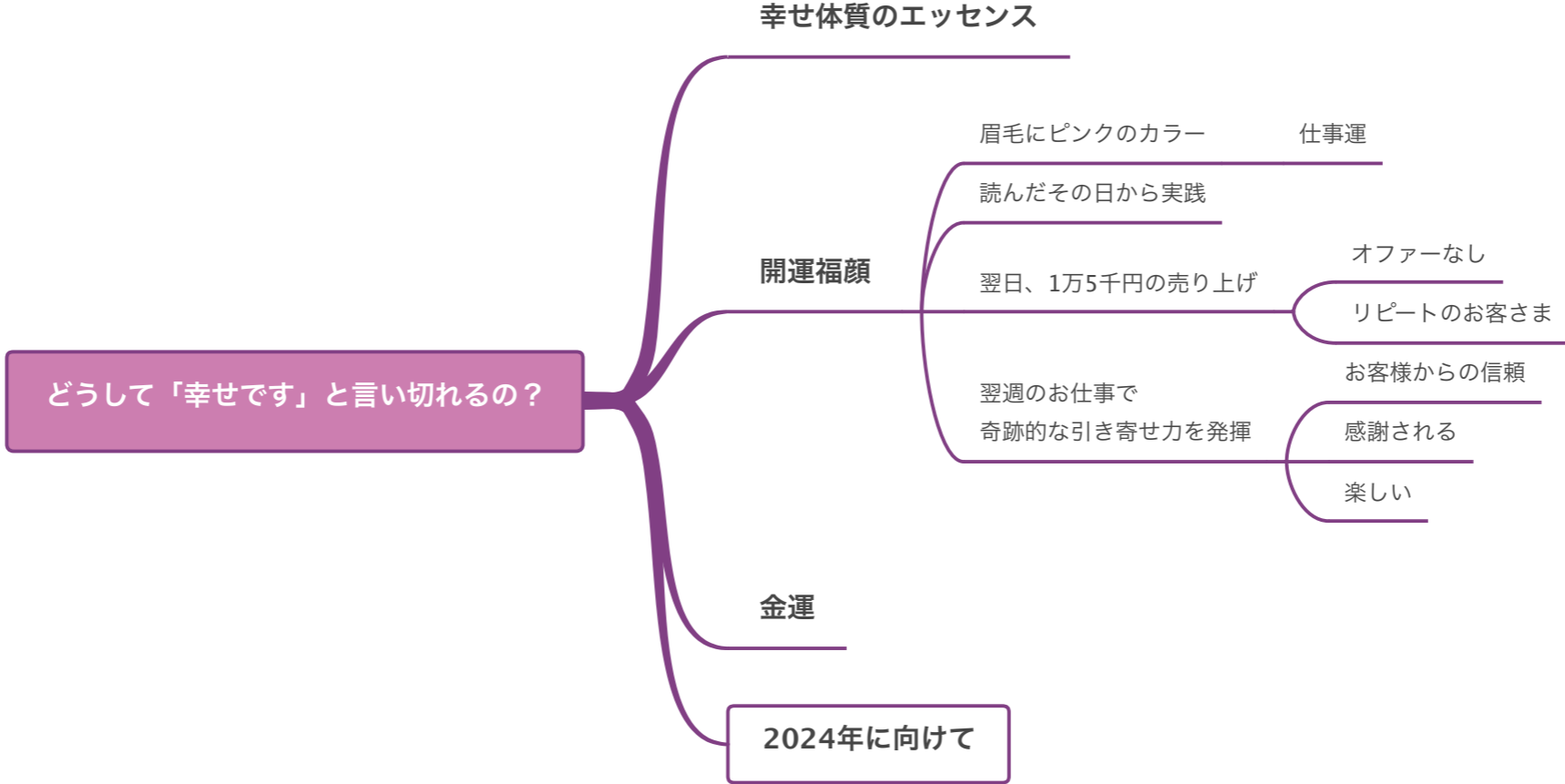
達成感を味わう

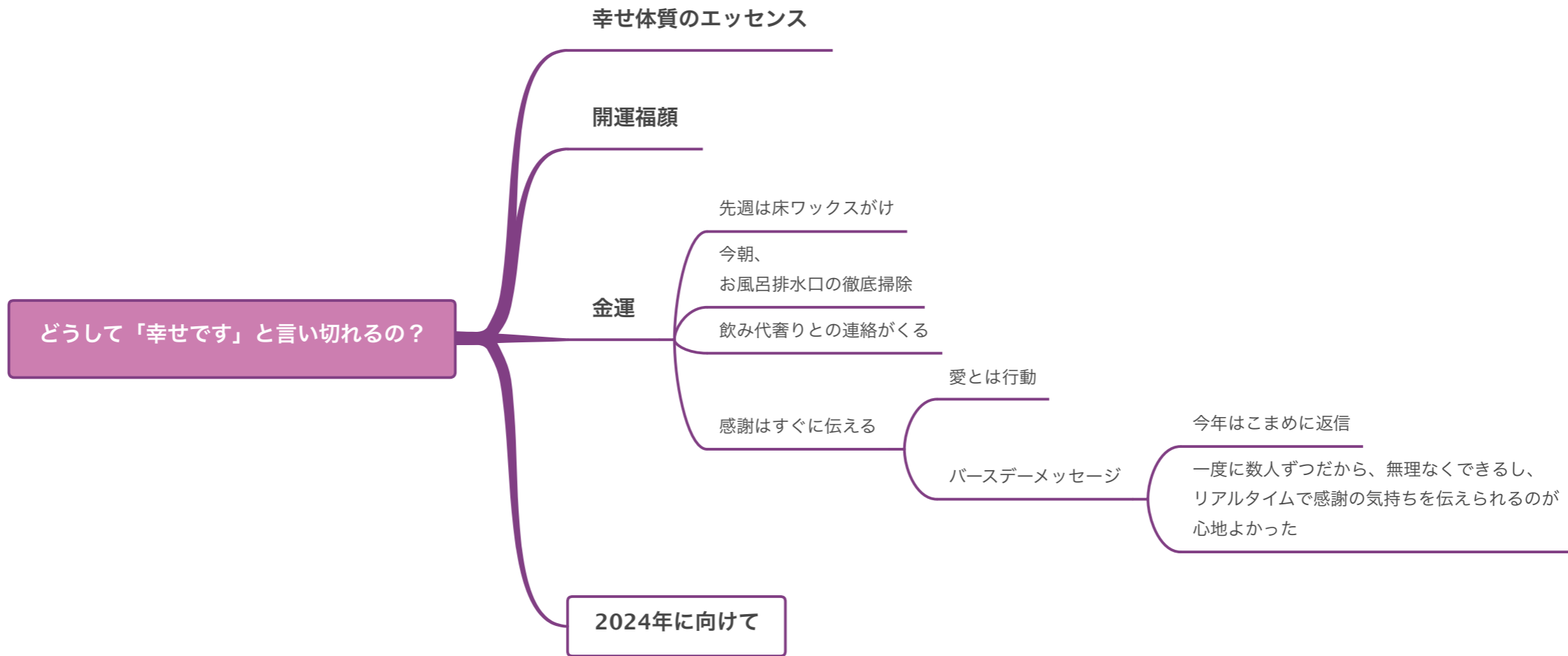
幸せな人は自分に挑戦し、目標を設定してそれを追求します。達成感や成果を実感することが、幸福感を高める一因となります。

開運福顔

金運

2024年に向けて





どうして「幸せです」と言い切れるの？

幸せ体質のエッセンス

開運福顔

金運

2024年に向けて

1/1元旦：甲子（沐浴）スタート
だけど、暦での新年は立春2/4

立春以降の流れに向けて
準備を始めよう

2/4立春：戊戌（墓）

冬至：甲寅（建祿）

コツコツと堅実に
積み上げる

甲辰（衰）の年がスタート