

# 笑顔で視野を広げてみよう！

忙しい時、大変な時、つい「〇〇をしなければならない」と考えてしまいませんか？そしてそれがうまくいかない、さらに落ち込んでしまいますよね…。どうやら私たちは、ストレスを感じているとき、物事を固定的に考えてしまうことがあるみたいなのです。

そんな自分に気づいた時、口角を少し上げてみませんか？そして、実際にできていること、うまくいっていることについて考える時間をつくってみましょう。

「笑顔」はこころを軽やかにしてくれます。疲れた時や、うまくいかない時こそ、笑顔をスイッチにして、今できていること・うまくいっていること探しをすることで新しい発見があるかもしれません。

私計画性ないなって  
思っていたけど、締切には  
なんとか間に合っているんだよね  
(H.S)

