

4月は「全国希望月間」です。希望とは、自分自身を信じることです。たとえ困難な状況であっても、感謝できることを見つけることができれば、それが希望につながります。今月は、花が咲き、気温が上がり、日が長くなるなど、春に感謝すべきことを楽しんでください。毎日「愛」を選択することを忘れずに、広く遠くまで伝えていきましょう。



# 4月 SHI-GATSU 2022

choose  love™  
movement

にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
						<p><b>1</b> 4月1日、なぜみんな疲れているのでしょうか？3月が31日だったからです。</p>	<p><b>2</b> 外に出て、咲いている花をみる時間を持ちましょう。</p>
<p><b>3</b>  今日日は「レインボーデー」です。自分だけの虹を作りましょう。</p>	<p><b>4</b> 瞑想をする月曜日。マインドフルな時間を作りましょう。</p>	<p><b>5</b> 今日あなたは何をしなければならないのでしょうか？「しなければならない」を「できる」に変えてみて、どう感じるか試してみてください。</p>	<p><b>6</b> 「希望の日」。あなたは今日、何に感謝しますか？</p>	<p><b>7</b>  手形フラワーを作りましょう！</p>	<p><b>8</b> 優しさは幸せを運びます。</p>	<p><b>9</b> 日頃お世話になっている人に「ありがとう」と伝えましょう。</p>	
<p><b>10</b> 春がもたらす新しい可能性に思いを馳せてみてください。</p>	<p><b>11</b> 小石・ビー玉のような小さなものを見つけて、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。</p>	<p><b>12</b> 自分を強く保つために、毎日のアフターメーション(肯定的な自己暗示)をし、セルフ・コンパッション(自分への慈しみ)を示しましょう。</p>	<p><b>13</b> 今日はみんなに何かいいことを言いましょ。</p>	<p><b>14</b> やったことのないことに挑戦する勇気を持ちましょ。</p>	<p><b>15</b> あなたがどれだけ相手のことを思っているかを伝えてみましょう。</p>	<p><b>16</b> 昔ながらのアウトドアゲーム(フリスビー、ホップスコッチ、レッドライト、グリーンライトなど)で遊びましょ。</p>	
<p><b>17</b>  人生は贈り物。笑顔で楽しみましょ！</p>	<p><b>18</b> 「アースウィーク」。アースデーポスターを作りましょ。なぜ、地球に感謝するのでしょうか？</p>	<p><b>19</b> ルイ・アームストロングの「WHAT A WONDERFUL WORLD」という曲を聴いてみてください。</p>	<p><b>20</b> リデュース、リユース、リサイクル。今日も、毎日も。</p>	<p><b>21</b>  今日日は「ナショナル・ハイ・ファイブ・デー」です。</p>	<p><b>22</b> アースデーのテーマは「地球に投資する」です。世界をより良くするために、あなたにできることは何ですか？</p>	<p><b>23</b> 外を散歩して、自然の中でハートの形を探しましょ。</p>	
<p><b>24</b> 地元の農場を訪ねたり、自分でハーブ園を作ったりしてましょ。</p>	<p><b>25</b> 笑うこと、微笑むこと、手を差し伸べること。親切にすることにお金はかかりません。</p>	<p><b>26</b> 感謝の呼吸をしましょ。</p>	<p><b>27</b> ハクナ・マタタ! 意味は「心配無用」です。これを今日のテーマにしてください！</p>	<p><b>28</b> 今日はスーパーヒーローの日。あなたのスーパーヒーローの名前とスーパーパワーは何ですか？</p>	<p><b>29</b> 今日は「国際ダンスデー」！一息つきましょ。ハッピーダンスを踊りましょ！</p>	<p><b>30</b> 今日は「アーバーデー」。皆さんはお気に入りの木がありましょか？登ってみたり、下に座ってみたり、遠くから眺めたりしてみてください。</p>	

“誰かの雲の中の一筋の虹になるように努力しなさい” - マヤ・アンジェロ