

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>1 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>2 外に出て、咲いている花をみる時間を持ちましょう。</p>
<p>3  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>4 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>5 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>6 「希望の日」。あなたは今日、何に感謝しますか？</p>	<p>7  手形フラワーを作りましょう！</p>	<p>8 優しさは幸せを運びます。</p>	<p>9 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>10 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>11 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>12 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>13 今日はみんなに何かいいことを言いましょ。</p>	<p>14 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>15 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>16 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>17  人生は贈り物。笑顔で楽しみましょ！</p>	<p>18 「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>19 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>20 リデュース、リユース、リサイクル。今日も、毎日も。</p>	<p>21  今日日は「ナショナル・ハイ・ファイブ・デー」です。</p>	<p>22 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>23 外を散歩して、自然の中でハートの形を探しましょ。</p>	
<p>24 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>25 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>26 感謝の呼吸をしましょ。</p>	<p>27 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>28 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>29 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>30 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