

毎日 いくらかの時間は 一人で過ごさなさい

ダライ・ラマ14世

私はほぼ毎朝ウォーキングをしています（4月～9月）。ひとり歩きながら、予定の確認や思索、妄想、歌を口ずさむ etc.・

・この時間は私にとっても大切な時間です。

今 スマホを片時も離せない人が多いと聞きますが貴方はどうですか？

毎日決まった時間、1時間だけでも誰とも繋がらない時間を作ってみてはどうでしょう？（一人でスマホゲームもしないのよ）

自分にも友達にも「一人の時間」は必要だし、大事だと思います。

由仁町 本覚寺 高橋芳子