

1 手帳に予定をビッシリ入れない。楽しいアポでも、たまには。幸せは隙間から。

2 ホームで走らない。次の電車はすぐそこまで来ている。はず。

3 渋滞やレジの行列でカリカリしない。この後の予定を頭の中で整理する時間に。

4 帰り道、買い物をしない。冷蔵庫にあるもので、晩御飯一回くらいはなんとかなる！

5 安いからと遠くの店へ行かない。ちょっと高くついても、たまには近所のお店で。

6 週末にはやりのスポットへ行かない。自分の住む街をとことん探索してみよう。

7 食材のまとめ買いをしない。旬の良いものを少し買う。量を減らせばメタボ対策にも。

8 ながら食いをしない。食べるときは目の前のゴハンに集中！

9 ジムや、子供の学校は、わざわざ遠いところに探さない。

10 「時間がない」というせりふはかっこ悪い。封印すると・・・あれ？時間があった！

ゆるゆる行こう！
幸せの“しなないしなない10か条”