

メモを作る

瞑想するとき、「メモ用紙」「メモ帳」を近くに置いておく
瞑想した時間を書きのこすのも 楽しんで続けられるコツです。

- ・ 私は始める時に時間を書き、終わった時に時間を書きます。
だから「6:58～7:07・・・9分」というような書き方になります。
「瞑想の効果は足し算」です。この場合9分加えたことになります。
- ・ 瞑想の後、その時その時の感想を書くのもいいです。
がんばれた すっきりした よかった 大変よかった などです。
- ・ 瞑想中にいろいろ気づいたりします。そして忘れやすいです。
忘れないようにしようとすると 瞑想にならなくなるので。
「大事なことは すぐにメモ帳に書くようにします」
「大切なヒラメキなども あると思います」

日常生活でもメモを作る習慣は大切です

— 年のせいか物忘れする事があります

忘れると「くやしい思い」をします

- ・ ちょっとした買い物でも書いておいて出かけるときに持つようにします。
- ・ 私はホームページをたくさん作っていますが。
ホームページのアイデアは机の前に座って思いつく事は ほとんどありません。思いついたら直ぐにかけするように、家にはあちこちにメモ用紙を置いています。（裏が白いプリント済みのA4用紙を切ったもの）
- ・ メールやお便りを書かなければならない時は「相手先」だけでも書いておきます。
- ・ 講演や勉強会に行くときも忘れないように日時など書いて同様にします。