

限らない幸せと成功を手に入れる「幸せ」の法則

63. 精神的に疲れていると「最悪のもの」が表へ出る

激しい練習には必ず、ゆったりとした休息が必要

キュアトン博士がもう一つ力説することに、休息が練習と同様にとっても重要だというのがあります。激しい練習によって耐えることを覚えた肉体は、耐えれば耐えるほど忍耐力が増し、強化されます。オーバー・トレーニングが体力低下の原因になるというのは誤った考えだと博士は指摘します。

しかし、一方、練習で使い果たした体力を休息によって蘇生させ、再構成する必要性も強調します。休息することで、肉体も精神も再び活力を取り戻すことができるからです。練習と休息をバランスよくくり返しながら、バイタリティーやエネルギーは開拓されていくのです。

その意味で、あなたの精神もリラックスした時間を与えることが必要です。さもないと深刻なダメージを受け、時には死に至ることにもなりかねません。精神的に疲れているときは、あなたの中の最悪なものが表に出てしまいます。自分の感性や行動に好ましくない反応が現れたなら、即座に休息をとり、活力の回復を待つことです。

好ましくない反応が出たら、要注意！

疲れを感じたら、リラックスし。

早く帰宅して、くつろぐこと。

「パパ、テレビ・ゲームやろうよ。」

マーフィーの言葉

悪い想像は、強気な人をもおよび腰にし、よい想像は、

弱気な人をも積極的にします。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編