

この本は何か良い悪いではなく、自分や周りの心理状態について、わかりやすく理論的に学ぶことが出来ましたが、今は、忘れてしまっていることも多く、感想文を読み返すことで、改めて今の自分を見直すことが出来ました。

考え方によって、自分の幸福度が変わります。今までの考え方の癖を変えていくことは大変で、難しいことですが、逆に自分が変われば幸せになれるのであれば、単純なことでもあります。ですので、それを難しいこと定義してしまうのではなく、自分が今どういった状況にあるのかを再度立ち返り、分析することで、自分を教育していかなければならないと思います。そのためにも何か意識すべきテーマを一つ決め、そのテーマを指針にして行動していくことで、少しずつでも確実にステップアップしていきたいと思います。

そして自分も周りにも愛を与え、幸せを感じられる人になれるよう努力していきたいと思いません。