

# こんにちは。お元気ですか。

やっぱり 来ました! 春、夏、混合。なんてことでしょう。

春は短く、長袖に、カーディガンを着る機会もなく。

最近、半袖姿を見かけます。 何月? 今は4月の末。

良いふうに捉えれば、私は、気管支拡張症なので、冷たい風から、早く暖かい風が変わったので、過ごしやすくなり、体調は、良くなります。

そうすると、皆さんに、楽しく爽やかにヨガをご指導できます。

受けた皆さんも、心地よく感じて、周りの人に、良き波動を伝え  
幸せに感じると思います。プラスの連鎖。そして、感謝です。

と、言うように、ほとんど周りの人が、「あの人は、不幸だ」と思える事に  
出会っても、知恵を働かせてプラス思考にし、感謝をわすれないで  
いられると、人生が、潤うようです。

あの松下幸之助さんも、幼少期に次から次へと不幸を体験しましたが、  
プラス思考で感謝を忘れずに生きて来られたらしいです。

ヨガの瞑想、善想は、「良い事を想う」です。プラス思考で、GOGO!

R.7.4.22. ヒロコ記

