

自己肯定感が高い、低い、という言い方があります。

自己肯定感が低いと感じているならば高めるのは容易なことではないと考えてしまいがちです。

でもあっけないほど簡単な方法があります。

それは、気づいたことはなんでも自分を褒めること！

・・・そう言われてもねえ・・・

なんでも、というからにはホントになんでも、です。

昨日とくらべて1分テレビを見る時間を減らすことができた！

近所の人に、挨拶しなきゃ！と考えることができた！（やってなくても）

あしたは服にアイロンかけようと意識した！（明日になったら結局出来なくても）

こたつでうたた寝しないで布団で寝られた！

できていることを見つけてできてる自分、をあえて口にするとなんだかいい気分になってくるもの。

・・・んなことあるわけないやん・・・でしょうか？

「あるわけない」かもしれないけど、「ある」かもしれません^^

■□イベント-----

* 「ココロとからだの自分軸メンテナンスセミナー

～コミュニケーションスキルアップ&美姿勢づくり～（仮）

2020年4月5日（日）13時～15時

講師：新井恭世先生（<http://www.bemysself555.com/>）

場所：Pくんカフェ FunRoom(北千住駅東口徒歩1分)

参加費：3000円（予定）

* おいしい話と、美味しいごはん♪

<https://oishijikan.peatix.com/view>

2020年2月24日（振替休日）10時半～14時

場所：CAFE & ギャラリーショップばしょう菜（足立区栗原1-20-4）

※西新井駅東口徒歩4分

参加費：1000円（ランチ付き）

キッチンサポーター募集中。無料&ランチ付きでご参加いただけます！

* 思考 de 読書

<http://prt.red/0/思考>

2020年2月16日(日) 12:00~15:00

場所：綾瀬駅西口徒歩1分(参加希望の方に個別にお伝えします)

参加費無料

問い合わせ：tenkakeru@gmail.com(こめた)

*なりわいプロジェクトの発信

●なりわいプロジェクトブログ

自己肯定感を高めるって。

<https://ameblo.jp/tenkakeru/entry-12572153861.html>

*カラフルポテトを植えよう！

吉川なのはなファーム植え付け体験&外ごはん♪

<https://www.facebook.com/events/649130912494364/>

2020年3月7日(土) 11時~16時

場所：吉川なのはなファーム(JR吉川駅からバス15分)

参加費：500円(ランチ代込)+保険約50円

*東日本大震災被災地/南相馬市への旅

～震災被害の現場を歩き、

未来思考のまちづくり土台となる「報徳仕法」を知る～

<https://www.facebook.com/events/2359920790781260/>

南相馬のまちづくりの原動力となっている考え方を知るWSも体験できます！

2020年3月28日(土) 7時から21時

集合：東京駅八重洲口の八重洲ブックセンター

参加費：1万緑(参加人数により安くなる可能性あり)

申込・問合せ：tenkakeru@gmail.com/090 8087 8484

南インド体験プログラム

日程：1月(ご希望をお聞きし調整します)

料金：13万円

内容：ヒンズー寺院見学、アーユルヴェーダ、

簡単なタミル語レッスン、ヨガレッスン、

世界遺産訪問、タミル映画観賞、南インドクッキングなど

※料金には日本～チェンナイ間往復・ビザ手配・

旅行保険・ご自身で購入される飲食や

お土産代等は含まれません

なりわいプロジェクトの活動にご興味のある方やご提案のある方、
ぜひなりわい PJ 事務局にご連絡ください！

と一緒にいろいろ取り組めたらとてもうれしいです。

なりわい PJ 事務局／古怒田（こぬた）090-8087-8484

LINE ID:tenkakeru

FB:<https://www.facebook.com/etsuko.tenkakeru>

☆なりわいプロジェクトの SNS なたくらみ☆

【日印きずな架け橋プロジェクト】

Facebook ページに、南インドの方々との交流ページを作りました。

<https://m.facebook.com/日印きずな架け橋プロジェクト-397091740671288/>

※南インドの方々との交流を目的としたページです。

日本のことや趣味のことなど、楽しい投稿をアップしてくださいませ。

日本語を勉強中の方々が読まれますので、

ひらがなを使った簡単な文章でお願いいたします*^^*

英訳は、あれば嬉しいですが、なくても OK です！

2020.2.2

- ・ 配信不要の方は、tenkakeru@gmail.com までご一報頂けますでしょうか。
 - ・ 配信に関し「いかがなものか」とのご意見やがありましたらお寄せください。改善に努めたく思います。その他ご質問は随時受け付けております。
 - ・ 配信不要の連絡をしたはずなのにメルマガが送られてきている！という方、たいへんもうしわけございません。
- お手数ですが、下記コヌタ連絡先にリマインドをお願い出来ればと思います。
たくさんのメールを頂いておりますことから
その他フォルダに振り分けられている可能性があります。

なりわいプロジェクト

古怒田 悦子

tenkakeru@gmail.com

FB <https://www.facebook.com/senju.konuta>

090-8087-8484
