

# 満足感を得るための暮らしのガイドライン：

## 内面的な喜びを創造する

あなたのコアオペレーティング・システムを  
簡潔にしてください。

好奇心を絶えず持ち続け  
その時々感情を受け入れなさい。

ただし、どんな感情もあまり真面目に  
受け入れてはいけません。

あなたは、すでに死んでいることを  
覚えておいてください。

奇跡によって、今、生きているのです。

予想外の人生を楽しんでください：

それは、常に起きています。

日没に気づく時間をとってください。

ゆっくりと空と雲を観察してください。

友が近くにいないなら、  
木や動植物に話し掛けてください。  
意識は人間だけにとどまりません。

もしあなたの辛苦があなたの心を蝕むなら  
他者を幸せにすることに集中し  
「喜び」のそれぞれの定義方法を発見してください。

あなたは、想像以上に深く愛されていることを  
想像してみてください。  
意外かもしれませんが、あなたは愛されています。

あなたはすでに、一部、気づいているでしょう。  
そして、残りについては、あまり、焦らないことです。

- T Newfields (和訳：吉田典子)

開始：2006年 東京・完成：2018年 東京

