自省録　⑥

 「近況報告：次の１０年の生活のリズムをいかに作り上げるのか、模索中」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2024.6.29

私はなぜか本能的に「93歳で死ぬ」と感じている。90歳になれば身体も弱り、気力も衰えてくるだろう。社会的に活躍できるのも後１０年だ。この２月に一般社団法人の代表理事を後継者に譲り、次の１０年の生活のリズムを作り上げようとしているが、なかなか進まない。

原点に戻って、「死ぬまでにやり残していることは何か？」「死ぬまでにもっと充実させないといけないことは何か？」再度考えてみた。

私には、なりたい姿、実現したい姿がある。

一つ目は、世界ナンバーワンのコーチング・グルになること。

　仕事の後継者を定めたが、もう少し見守っていかなければならない。

二つ目は、統一意識と融合すること。

　いつかは一時期でも瞑想三昧の日々を送ることが必要になってくるだろう。

三つ目は、自分のミッションを完遂すること。

　自分のミッションを完遂するためには、自分の人間性をもう一段と高める具体的なアクションプランが必要になってくる。

これをどのように具体化するのか？　優先順位の付け方に苦労をする。気力が重要。心身共に健康・健全であるためには？　運動不足？　瞑想をどう深めていくのか？　神道、ユダヤ教の関連性に興味が湧いてくる。自分の潜在意識をどう浄化していくのか？

自分の波長・波動をどう高めていくのか？

　しかし現実は、仕事や人間関係の「雑務」に追われ、なかなか具体的に実行されていない。

生活のリズムが習慣化されない。あらためて、今年も6ヶ月が経過したことに驚く。

７月の目標を下記に定める。

1. 健康第一。怠けぐせのある自分にリズムを与えるために、コロナで中止していたジムを再開するか？　以前のワールドウイングが自宅近辺に新設されるとか。
2. 断捨離の断行。私はネズミ年かと思うほど物が捨てられない。仕事関係の紙ファイルをデジタルに変える。
3. ありたい姿を実現するために、何を学ぶか？
4. 波動の勉強。Zoneの入り方も含め。
5. 仕事面ではAIの勉強。

この３点を手始めに、新しい生活のリズムを作っていく。

「今」この瞬間にベストをつくす。これしかない。