

平穏な、ひと時が、有難い。深く深呼吸。
何でもない光景が、自然が、パワーを、注入してくれる。
気分の切り替え、気分転換。心が落ち着いてくると、いろいろ、目に飛び込んでくる。
何が面白いのかと、言われそうだが.....



山はみどり 野に花 人にはこころ

来週は4月。人生の旅、少し、基本は同じ、心身健康最優先が目標だが、
脚下照顧。生活パターンを、少し、ギーチェンジ。
出来る事しか、出来ないが、気持ちを強く、小さな生活。正攻法で、チャレンジしたい。
青空ばかりとは、行かない。創意工夫して

