

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2024年03月 | Main | 2024年05月>>

2024年04月26日

楽しいゴールデンウィークを♪～スートラと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👧明日
から、いよいよゴールデンウィークですね。
いつも通り、お仕事の方や、お休みの方や、
どこかに旅に出られる方など、それぞれの
1週間がスタートですね👧私は、明日から
お休みを頂きます。今回は、タイを旅する
予定で、楽しみです👧気候の良い今の時期、
好きなことを楽しみつつ、心と身体を癒し、
しっかり充電されて下さいね👧また来月～
ゴールデンウィーク明けに、登場予定です。
旅の写真なども、アップ出来たら良いなと
思ってます。皆さん、笑顔広がる、楽しい
ゴールデンウィークをお過ごし下さいね❤️

☆4月27日(土)～5日(日)お休みです☆

☆5月6日(月)より、ヨガクラス再開です☆
(6日月曜は、祝日ですが、クラス有ります)

☆お問合せや、体験お申し込み等のお返事、
ブログなども、すべて、5月6日(月)から、
再開させて頂きます(5月クラス空き状況は

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

QRコード



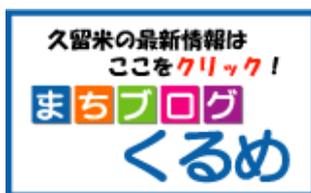
記事検索

検索語句

検索

過去ログ

[2025年03月](#)(4)
[2025年02月](#)(13)
[2025年01月](#)(12)
[2024年12月](#)(12)
[2024年11月](#)(13)
[2024年10月](#)(12)
[2024年09月](#)(12)
[2024年08月](#)(11)
[2024年07月](#)(14)
[2024年06月](#)(12)
[2024年05月](#)(13)
[2024年04月](#)(12)
[2024年03月](#)(13)
[2024年02月](#)(12)
[2024年01月](#)(12)
[2023年12月](#)(12)
[2023年11月](#)(13)
[2023年10月](#)(12)
[2023年09月](#)(13)
[2023年08月](#)(10)



GW後半、又は6日・月曜に、アップします) ☆

☆4月27日～5月2日は、タイに居ます。
携帯は持って行かないので、連絡取れません☆
GW中は、メールのお返事が、出来ないことが
有りますので、ご了承下さい。6日より、また
よろしくお願ひします ♡

今日のスートラの言葉

「心の奥深くには、悲しみなどなく、
いつも光に満ち溢れている
心を波立たてることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

キラキラ、明るい光に満ちてるイメージの
スートラは、オフ前に、引用してることが
多いかもです♡普段は、せかせかモードで
お仕事されてる方も、お休み前は、いつも
よりも、頑張って「せかせか」出来るかも
です(笑)♡忙しい時も、ゆっくりの時も、
私たちの内には、暖かい光が満ちています。
光を感じて、穏やかな心になれる、そんな
時間をお過ごし下さいね♡

最後は・・・



同じ浜でも、朝日の頃には



オレンジ色で、雰囲気違います。
去年は、対馬の海に感動しました。
今年は、タイを楽しんで来ます💫
それぞれのゴールデンウィーク～
満喫されて下さいね❤️

posted by Aki at 07:21 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月24日

好き嫌いの感情を～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。月曜日にブログ更新したと思ったら、もう水曜。ほんと毎日が早いです。新年度の4月、さらに長期休暇前で、今週は忙しい方が多いみたいです。体調管理しつつ、今の時期を、乗り切ってくださいね。💫頑張った後は、肩の力を抜いて、深呼吸～心と身体を緩めてあげる時間を、作ってあげてくださいね。今日も、笑顔で、やるべきことと向き合ってゆきましょう💫

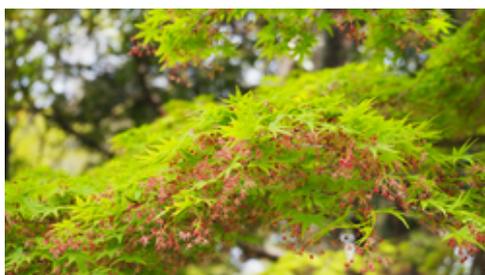
今日のギターの言葉

「私達は『好き』『嫌い』の感情をすぐに抱き
『良い人』『悪い人』という判断、評価をする
自分の心が創り出した感情、評価に
惑わされ、縛られる
全ての人を同じように観る
愛着も嫌悪も持たない
それが出来る人は、最上の人である」

つい最近、友達と話した時のことですが、友達が「苦手」「関わりたくない」って、言っていた人のことを「良い人だよ」と言い始めました。突然、びっくりでした💫長い間、あんなに嫌っていたのに何で？って、突っ込みたくなりましたが（笑）💫人の心は、不思議ですよ。相手が変わった訳じゃないのに、向き合う自分の心、心の反応が変化したら、嫌いが好きに💫

心の反応が変化したら、嫌いが対等に
ほんっとに、些細なきっかけで、誰かを
苦手と感じたり、逆に、とっても好きに
なったりって、自分が自分の想いを支配
しているってことですよ。🌟日々の中で、
私たちの心は、目の前のこと一つ一つに
反応しています。「好き」「良い人」も
「嫌い」「悪い人」も、一瞬の心の反応、
印象で判断すること無く、相手の本質を
観て、知った上で判断して、向き合って
ゆきたいですね。🌟出会う人達、出来事を
より良い心持ちで、よりニュートラルに
観てゆけるよう、心を磨いてゆきましょ。🌟

最後は・・・



紅葉の花って、ご存じですか？

青い紅葉の時期に、花が咲く
なんて、知りませんでした。🌟
真っ赤の紅葉も、青い紅葉も
どちらも綺麗で、大好きです。



紅葉の花をアップするか～
自宅の庭をアップするか～
迷ったので、両方アップ

还ったので、両方アップ
してしまいました (笑) ♪
新緑の時期、木々も花も、
ほんと生き生きしてます。

posted by Aki at 07:16 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月22日

楽しみを励みにしつつ～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました♪週末、
ゆっくりされました!?私は、美容室行ったり、
仕事の雑務したり、ごろごろしたり (笑) ♪
日曜には、両親と甥っ子と、お蕎麦を食べに
行き、楽しい、美味しい時間を過ごしました。
しっかり充電して、今週も元気に頑張ります。
もう来週は、ゴールデンウィークがスタート
ですね♪楽しい予定を励みに、今週も自分の
やるべきことと、しっかり向き合いましょ♪
ゴールデンウィーク前の1週間で、お忙しい
かもですが、心と身体の声聞きつつ、無理

なく、お過ごし下さいね ♪

今日のギターの言葉

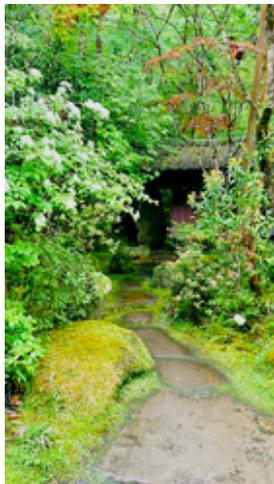
「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を
果たせる機会に恵まれるのは、幸せなこと
どんなに辛くても、逃げることなく、
正しい心で、ダルマを行えば、
必ず、大きな力に守られ、導かれる」

ゴールデンウィークなどの楽しみが待っていると、
張り合いが出来て、普段より、やるべきことを
意欲的に頑張れるかもです♪♪楽しみが有るって
嬉しいことだし、励みになりますよね ♪ そんな
楽しみを満喫するためには、いつものお仕事や
ダルマ、やるべきことを、頑張らなきゃです♪
働かなきゃ、遊べないし、バランスが大切です。
「楽しみのために、何かを頑張る」は違うかも
ですが、「励み」「原動力」になるのだったら、
有りだと思います ♪ 自分を成長させるためにも、
楽しい時間を過ごすためにも、また社会の役に
立つためにも、今の自分のダルマに感謝しつつ、
しっかり向き合ってゆきましょ。導かれてる力、
縁、周りの人たちに支えられつつ、守られつつ、
しっかり、やるべきことを果たしてゆきましょ ♪

最後は・・・



週末は雨でしたが、日田のお蕎麦屋さん「琴ひら」へ[🍴]入り口どこかなって、迷うくらい、緑の木々でした。





入り口を入れてゆくと、沢山の
青い紅葉と、溪流が見えます。
緑に癒されつつ、建物の中へ



天ぷら蕎麦セットを頂きました♥



大きい海老が2尾、山菜などの
野菜の天ぷら～写真で見ると
豪華で、ボリューム満点でした。
サクサクで、美味しかったです🍴



鳥の唐揚げも、カリカリ。
もちろん、お蕎麦も絶品で
じゅんぎょ 十津川です♥

ビール取向、八両止でした▼



行きは、私の運転でしたが、
帰りは、甥っ子が運転して
くれるって聞き、ビールも
美味しく頂きました（笑）
家族でのドライブランチ～
ほんとに楽しかったです💖

posted by Aki at 07:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月19日

自分の痛みも、他者の痛みも～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉いつも
言ってますが、今週も、あっという間に過ぎ、
「充実してた」「皆さんとヨガ、楽しかった」
って思いつつ、ブログ書いてます。まだまだ
今日のクラスが有ります。今日も皆さんから
「緩んだ～伸びた～すっきり～」そう言って
もらえるよう、ヨガクラス頑張ります💖週末、
しっかり頑張った心と身体を休め、ケアして
あげて下さいね💖笑顔広がる、明るい週末を
お過ごし下さいね💖

今日のギターの言葉

「万物と自分が同じであるという、
平等観を持つ人は、
幸にせよ、不幸にせよ、
同じものとして、受け入れることが出来る
自分の痛みも、他者の痛みも、同じ痛み
万物に対し、深い慈悲の心を持てる、
無私の心で、人のために働ける、
そんな人が最高の人である」

今年に入り、日本、世界のいろんな場所で地震が多発してて怖いし、胸が痛みます。今月は、台湾でも大地震が有り、ほんとにどこに居ても、何が起こるか分かりません。自分の痛みも、他の人の痛みも、同じ痛み、そう思えたら、分かり合えることも増えて、力になれることも増えると思います。今の

世界に「生かされている」ことに感謝して、自分がやれることに、しっかり力を注いでゆきましょう。自分こと、周りの人達のこと、平等な心で、同じように観て、同じように大切にしたいですね。愛からの想い、エゴの無い想いで、誰かのために動けたら素敵ですね。

最後は・・・



以前のブログで、ずっと伸びる樹をアップしましたが、まっすぐな樹が大好きです。でも、しだれ桜や柳のように、なびく樹も、風情があって大好きです。揺るがなさと柔軟さ～ 私たちも、備えてゆきたいですね。

posted by Aki at 07:27 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月17日

黙って、内にエネルギーを～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。あっという間に、4月半ば、ほんとに早いですね。ゴールデンウィークがすぐ来そうです（笑）。今週から、皆さんに5 & 6月日程表をお渡ししてます。お仕事も

楽しい予定も、どちらも元気に全力を注げる

ように、しっかり体調管理して過ごさなきゃ
ですね。楽しい予定を励みにしつつ、今週も
今のやるべきことと、向き合ってゆきましょ💡
以前は「5月病」を耳にしてましたが、今は
「4月病」も有るそうですね👉新たな環境は、
心と身体にストレスを与えてしまうかもです💡
心と身体の声聞きつつ、ケアしてあげつつ、
自分の舵取りをしてゆきましょ💡

今日のギータの言葉

「『沈黙を守る』ことは大切
黙っておくこと、沈黙の時間を持つことは大切
真の自分は、言葉を超えた意識
真の自分に到達するため、
沈黙を守り、心を静かにしてゆこう
黙って、内を見つめる練習をしてゆこう」

「会話をする」「人と接する」ことは、外に
エネルギーを発します。誰かとの楽しい時間、
交流のおかげで、エネルギーは高まりますが、
エネルギーの循環が出来ないと、消耗だけにな
って、会話した後に、疲れてしまいます👉
外向きのエネルギーで、消耗してしまわない
ように、しっかり内向きのエネルギーを創り、
内なる力を高めてゆきましょ💡そのためにも、
「黙っておくこと」は、とても大切なことで、
自分の内を観て、心臓の声を聞く時間を与えて
くれます💡心を静かに、安定させて、外へと
エネルギーが流れないように、コントロール
してゆきましょ。「話し過ぎたな」って時は、
黙って、沈黙の時間を創り、自分との対話に
時間を注ぎましょ💡自分との時間、誰かとの
時間、どちらも大切に、バランス良くですね💡

最後は・・・





今日も、海の中道の写真です。
チューリップも満開でした♥



おひさまに向かって、真っ直ぐな姿。
見てるだけで、元気になれますね☺

posted by Aki at 07:28 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月15日

今の自分に安全なものを見極めつつ～ギターと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました🔥週末、
ゆっくりされました!🌈私は、去年綺麗だった
ネモフィラを観たくて、海の中道まで行って
来ました。あとはお家ゆるゆる、飲兵衛して
ました(笑)☺ヨガインストラクターなのに
緩いですね。30代の頃は「こう在るべきだ」

って、ストイックな想いが強かったのですが、
今は「それも縛り、執着の一つかな」そんな
風に思ってます。だからと言って、だらけて
しまっては、本末転倒ですが(笑)☺自分の
ベストを探りつつ、中庸を心がけたいですね☺
今週も、ヨガを楽しみつつ、心と身体を整え、
健やかさを培ってゆきましょ☺

今日のギターの言葉

「自分は何をすべきで、何をすべきでないのか？
自分にとって、何が危険で、何が安全か？
自分を束縛しているものは何か？
自分を解放してくれるものは何か？
これらを正しく識別出来るのが、真の智慧
私達が身につけてゆくべき智慧である」

若い頃は「安全～大丈夫」だったことでも、
今の自分には「安全じゃない～無理」って
ことが有ります。仕事においても、体力に
おいても、過去と現在では、自分のやれる
程度が変わったり、やることが変わったり
するものです。同じことと向き合っても、
常に同じように「大丈夫」では無く、今の
自分に負荷がかかり過ぎてると思う時には、
「危険」に変わっているのかもしれない。
固定概念、何かに縛られてないかを考えて、
自分の自由度を拡げてゆけたら良いですね。
心と身体を解放してくれる「何か」を選び、
見極めてゆける眼を、培ってゆきましょう。

最後は・・・





週末の、海の中道のネモフィラです。
見頃で、満開でした♥ほんとに綺麗で、
青い空、青い花にパワー貰いました💜



暖かくて、晴天だったので、来場者も
多かったです。みなさん、楽しまれて
ました。



閉館間際の丘
少しだけ、夕方の雰囲気になり、
これも綺麗でした。ネモフィラに
チューリップも、綺麗でしたよ💜

2024年04月12日

集中しやすいことから始めましょ～ストラと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週も早かったです。週末は、晴れみたいです☀️寒くもない、暑くもない～過ごしやすい時期、春の花など、春を楽しまれて下さいね。私はお出かけしようかな～お家飲みしようかな👉くらいの緩い計画です（笑）のんびりしつつ、春を楽しみたいと思います👉忙しかった方は、週末、心と身体を休める時間を作ってあげて下さいね。楽しい、笑顔いっぱいの週末を👉

今日のストラの言葉

「『ダーラナ』集中

心を一点に集中させること
それがダーラナ、心の訓練である
心は、常に様々なものに向かい、
一ヶ所に留めておくことが難しい
心を一つのもの、一点に集中させ、
心の動きを、コントロールしてゆこう
瞑想の第一歩
何度も練習することで、
少しずつ、集中出来るようになってゆく」

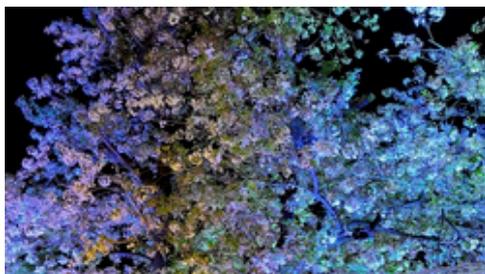
ヨガの練習に集中することで、心を静かにし、心と身体を安定させてゆく～集中の効果です👉意識して、「集中しよう」って思っている、心の習性は外向きなので、難しいものですよね👉ヨガをしつつ、心は「今日やること」を確認していたり、違うことを考えてたりと、「心ここに在らず」そんな状態になることも多々有ると思います。かと思うと、逆に、集中を意識せずとも自然と集中し、他が一切入って来ない状態を作り出せることも有ります👉私は、朝練も「集中」のためには、良い時間なのですが、どうも朝練より集中出来るのは、パン作りの方かもしれないです（笑）👉ほぼ無心に近い状態で、もくもくとやってる時は、目の前のことに集中してて、パンのこと以外、何も考えてないというか、パンのことさえも考えてない～そんな空白のような、真っ白な状態の時が有ります。ただ単に、ぼけーとしてるだけかもです（笑）👉そんな状態の後、不思議と心がすーっとしてて、安定してます👉日々の中で、そんな「心がすーっと安定する」そんな時間を作れたら、何よりです👉自分に合う「集中」を見つけ、心をコントロールし、

女正させくゆざまじよ。

最後は・・・



ソメイヨシノが散ってしまっても、
八重桜などが咲いてると、嬉しい
です♥八重桜の葉っぱ見ると、
桜餅を食べたくなります (笑) 🍡



こちらは、桜のライトアップ。

桜が終わりかけてても、夜は
こんなに綺麗で、素敵です❖
今年も、いっぱい桜楽しめて、
大満足です❖

posted by Aki at 07:27 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月10日

決断に迷ったら～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。先週、みのうヨガのことを書いてましたが、蓋を開けてみたら、人数が激減することもなく、いつもの皆さんが来て下さって、ホッとしました❖また3ヶ月間、皆さんとヨガ👉って、いつものクラスが有ることに感謝してます。皆さんが居なかったら、クラスは成立しないって実感です。しっかりクラス勤めたいと思います。今日も、ヨガを楽しみつつ、心と身体を整えましょ❖皆さん、お待ちしておりますね❖

今日のギターの言葉

「『やるべきこと、やるべきでないこと』
『向き合うべきこと、向き合うべきでないこと』
どちらか迷った時、ヨガの聖典は、
大きな助け、道しるべとなってくれる
聖典（ギターやスートラ）の教えを学び、実践し、
自分のやるべきこと、
向き合うべきことを見極めてゆこう
やるべきことに力を尽くし、自己を高めてゆこう」

いつもの日々の中で、いろんな選択、決断を
しなきゃいけない場面は、度々訪れますよね。
すぐに「やろう」「自分のやるべきことだ」
って思えるものは、迷いが少ないと思います❖
でも「やりたくない」「やれるかな」なんて、
不安を感じるもの、恐れを感じるものに対し、
自分の判断だけでは、一歩踏み出せない時も
有るかもです。たまに、お試しや引っ掛けが
来たりして、「やるべき何か」じゃない方
を選ぶことだって有るかもです❖内なる神様の
声をしっかり聞いて、見極めてゆけるように、
日々、心を磨いてゆかなきゃです❖ギターや
スートラの教えが、助けになることも有れば、
周りの人の一言が、助けになることも有ると
思います❖経験しつつ、学びつつ、選びつつ、

より良い選択を重ね、自分のやるべきことを見極め、専念してゆきましょう💜間違った時は、また戻って、ゼロからスタート～次の選択へ繋げてゆきましょう💜

最後は・・・



草野の「久留米つばき園」
先週末、初めて訪れました。
綺麗な椿見れるかな～って
思ってたが、ほとんど
見頃は終わってました(笑)
でも、展示コーナーには🌸





名前付きで、いろんな椿が紹介されてて、とっても綺麗でした♥





この辺になると、パッと見て、
椿って、分からない感じです。
つつじは見頃で、綺麗でした💕

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月08日

心の舵取りをしつつ～ギターと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました🔥週末、
ゆっくりされました!!私は、母とゆめタウン
ショッピング（久留米の人達の定番かな）💕
～久々に洋服や雑貨を見て、ついつい買って
しまいました。途中で、倉式コーヒーに寄り、
ランチをしました。母とおしゃべりしながら、
美味しいランチを楽しみ、満たされました❤️
しっかり充電し、元気に、お仕事頑張ります。
今週も、忙しいかもですが、心と身体の声
を聞きつつ、無理せず、自分のやるべきことと
向き合われて下さいね🙏そして、今週もヨガ
楽しみつつ、健やかさを培ってゆきましょ💕

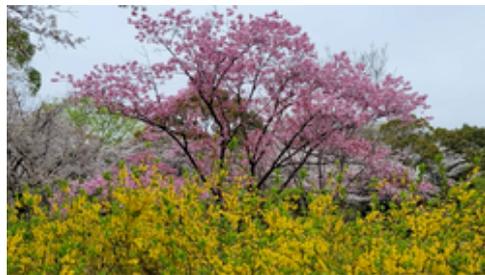
今日のギターの言葉

「一生懸命努力する人は、
自分の内に宿る神、真の自分に到達出来る
一方、心をコントロールしない人、

無知な人は、どんなに努力しても、
内なる神、真の自分には到達できない」

新年度は、新たな気持ちで、やる気に満ちている方が多いかもです。新しいことをやってみたくなったり、前向きになれたり😊嬉しいことですね💖心と身体が動き始める時期は、いつもより、頑張れるかもです。そんな時期だからこそ、心をコントロールしつつ、今のやるべきこと、やりたいことに、全力を注ぎ、専念出来たら、何よりです💖心と身体の声을聞かず、目の前のことだけを見てゆく~そうならないよう、心の舵取りをしつつ、自分のカルマと向き合ってゆきましょう。楽しい春にパワーをもらいつつ、笑顔で過ごしましょ💖

最後は・・・



綺麗でしょ。東京の昭和記念公園の写真です。
東京に行って来ました👆って、言いたいところ
ですが、友達を送ってくれた写真です(笑) 🍷
菜の花に桜、黄色とピンクが、ほんと綺麗で
「行ってみたい〜」って、気持ちになります。
皆さんにもシェアでした 🍷

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年04月05日

新たな経験を重ねつつ～ストラと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆今週末
まで春休みなのかな～子供さん、学生さんは、
まだまだ楽しい日々ですね 🍷お孫ちゃん達の
子守担当の会員さんは、普段よりも大忙しで、
春休み中は、欠席されることが多いです(笑)
今しか過ごせない時間を、しっかり味わって
楽しまれて下さいね 🍷新年度で、忙しかった
皆さんは、心と身体を労ってあげて下さいね 🍷
新年度の週末で、歓迎会、懇親会が多いかな 🍷
賑やかな、明るい時間を過ごして、しっかり
充電しましょ。楽しい週末を 🍷

今日のストラの言葉

「この世界、宇宙、すべてのものが無ければ、
真の自分、内なる神様を知ることが出来ない
この世界は、いろいろな経験を重ね、魂を磨き、
真の自分に近付いてゆくためのもの
今と向き合うことで、真の自分を見出し、
自己実現が可能となってゆく」

新年度、新たな場所や、新たな人たち～変化が
有る皆さんは、今までと違う経験がやって来て、
戸惑うことも有るかもです 🍷同じ場所で仕事を
してても、同じことの繰り返しでは無く、日々、
いろんなことが起こり、違う経験がやって来て、
違う成長をしてゆくかもです 🍷どんな経験でも、
自分に訪れた大切な、意味ある何かです。以前、
「この経験って、何か意味有るのかな、何かに
繋がるのかな」って、長く続いている状況に対し、
疑問を感じたことが有ります。意味有るもの
と思えたのは、10年以上経ってからでした(笑)
人生の中で、経験出来ることは限られてる上に、
学んでゆくには、時間を要するものですよね 🍷
今、与えられてる経験を、無駄にすることなく、

大切に向き合い、成長してゆきましょ💜どれも
意味有ることと信じ、前に進んでゆきましょ💜

最後は・・・



週末のお出かけ候補になるかな💜
直方チューリップ祭りの写真です。
友達が送ってくれました。春の花、
見てるだけで、元気になれます💜
真っ直ぐ上に伸びる姿も、大好き
です。私たちも、元気に真っ直ぐ
伸びてゆきましょ。

posted by Aki at 07:24 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)