

—CL からの提言—CL News letter から—

心に起こることは普通

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

2022

CL News: Vol. 24, No. 7 (July 2022)

レイノルズ先生から：「以下の回答は「shinks（神経質）」についての質問を思い起こすきっかけになります」。

**普通**、精神的な重荷を降ろすと、気持ちが軽くなります。そのうち重荷のことを忘れます。

**普通**、ショックを受けると我を忘れて、ショックの原因に焦点を合わせます。そのうちショックは薄れ、忘れます。

**普通**、トンネル内で甲高い列車の警笛で驚かされます。その音が止むと静けさが警笛のように際立って、だんだんと静けさが薄れます。感情とはそのようなものです。

CL News: Vol. 24, No. 8 (August 2022)

- 内気な人たちの問題は内気だからではなく、内気ではないというふりをするのが問題です。
- 毎朝起きて、1、2杯の水を飲んで、バスルームで5～10分待ちます。果物と野菜、少しの肉で簡単な食事をとります。
- 欲求が大きければ大きいほど、問題も大きくなります。欲求も問題も受け入れます。

CL News: Vol. 24, No. 9 (September 2022)

- 裕福な人たちはお金を心配して、もっと欲しがります。ノイローゼの人は平穩無事を心配して、さらに無事を願います。
- ぜんぜん急がない人は鈍感なばかりです。時々忙しく感じるのが普通です。
- 驚くべきことには優れた現実的な理由があります。

 [目次へ戻る](#)