

## 「自分から幸せになる10カ条」

- 1 笑うこと
- 2 背筋を伸ばして、心地よく歩くこと
- 3 返事は「はい」と元気にこたえること
- 4 自分は幸せだ！と  
1日100回以上言うこと
- 5 約束を守ること
- 6 「ありがとう」という言葉を使うこと
- 7 人の幸福を喜ぶこと
- 8 言い訳をしないこと
- 9 人の親切に感謝すること
- 10 ため息をつきそうになったら、  
上を向いて「よっしゃ～！」の一言

今日も幸せに過ごそう！