

がいまいち楽しくない」となるのです。

最初から100%を目指していると楽しくないのです。

「まんざら捨てたもんじゃない」と思えると、満足度が上がってきて、幸福感を感じます。

大切なことは、幸福よりも幸福感を感じることです。

幸福感を感じている人は、「あの人はなんか幸せそうだね」と、まわりから人が寄ってきます。

人は、幸せそつな人のところに寄っていくのです。

不幸せ感や幸薄感を出している人、恨みつぼい、悲壮感を出している人からは離れていきます。

これは負のスパイラルです。

食べる時も、「今まで食べた中で一番おいしい」を目指さないことです。

「これはこれでおいしい」というレベルで味わえると、おいしそうに食べている感じになります。

そうすれば、お店の人にも、まわりの人からも好かれ、やがて「一緒にごはんを食べに行つて楽しい」と、まわりから憧れられる存在になります。

50代では、今までの人生を振り返ってみて、実際にどうだったかよりも、「不運なこともたくさんあったけど、まんざら捨てたもんじゃないな」と受け止められる人生観にたどり着くことが大切です。

そう感じられる人は、このあと80代まで30年ある人生をより楽しむことができるのです。

50代を
楽しむ方法
01

自分が憧れる50代に、なろう。