Takumi Yamazaki's Newsletter

Hi There!
In this newsletter I'll be writing down things that I've found and things that I'm thinking about lately. I'll send it out every few weeks! This is the sixth time, and it's about "The Way to Happiness" (from Tentsukuman)

こんにちは、山崎拓巳です。
このnewsletterは、僕が気づいたこと、思ったことを 定期的に配信していきます。今回は6回目です！
今回のテーマは「しあわせになる方法」（てんつくまんより）。

The Way to Happiness

1. Make happiness a clear goal.

2. Make it a point to ask yourself questions with positive answers.
(It's even better if they are related to your goals)
(What could you do right now?)

3. Use language that puts you in a positive mood
(Excellent, great, awesome, genius, beautiful, lovely…etc.)

4. Make an effort to enjoy the simple joys of life .
(The joy of waking in the morning, etc.)

5. Realize that everything that happens, simply happens--and attach a positive meaning to the events around you.

6. Use positive body language and posture.
(look up, jump around, give peace signs, etc.)

7. Try to spread your joy to others.

8. Try to make the world a happier place.

9. Be happy and thankful that you are who you are.

10. Be thankful to others.

11. Do not blame others for your problems.

12. Always allow yourself to feel inspired and moved.

13. Rid yourself of addictions.

14. From our 6 needs of Stability, Variety, Importance, Love and connections, growth, and contribution, focus your energies on love and connection, growth, and contribution.
(If you focus on stability, then you will always be afraid of instability)

15. Laugh a lot.

16. Always try to learn.

１、めっちゃしあわせな目標を明確に描く。

２、いつもポジティブな答えしかでない問いかけを自分にする。
※それは自分の目標に繋がってるものならさらにいい。
今だからこそ出来ることってなに？

３、自分が使う言葉は自分が気持ちよくなる言葉を使う。
素晴らしい～、最高、いいね～、天才、美しい～、かわいい～などなど。

４、「目が覚めたらしあわせ」っていう簡単にしあわせを感じれる自分ルールを作る。

５、すべての出来事はただの出来事としてとらえ、その出来事に素晴らしい意味付けをする。

６、ポジティブな行動をとる。
上を向いたり、ジャンプしたり、ブイサインをしたり。

７、自分がめっちゃ嬉しくて周りも喜ぶことをする。

８、世の中がハッピーになる為に自分を使う。

９、自分であることを喜び感謝する。

１０、まわりの人に感謝する。

１１、問題を人のせいにしない。

１２、常識にとらわれずひらめきや感じる心をとことん信じる。

１３、依存を捨てる。

１４、６つのニーズの安定、多様性（変化）、重要性、愛＆繋がり、成長、貢献の中から重要視するものを、愛＆繋がり、成長、貢献へと導いてゆく。
※安心を重要視する人はきっちり不安と恐怖がもれなくついてくるからね。

１５、いっぱい笑う。

１６、常に学ぼうとする。

Shift: 13 Exercises to Make You Who You Want to Be is available on amazon.com and amazon.co.jp!