

“心の洗たく”

知識（頭）と知恵（心）とは違います。

情報過多の今日まず自分の持っている知識を捨ててみてはいかがですか。規則、制度など当たり前と思っていた先入観に囚われていたあなた、それらを捨てる勇気がありますか。

一日中テレビ、携帯電話、会議から離れ誰にも会わない、“情報断食”をすることによって自らの“無意識一心”の活性化をやってみてはいかがですか。

ストレッチ運動を行う場合は吸った息を充分にはきながらゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。心のストレッチ（洗たく）をする場合にもゆっくりと息をはいて無心になってみてはいかがですか。そこにありのままのあなたを感じていただけたと思います。

今回は当然とっておられた知識を捨てることによって、あなたの見えないところの活力源を発見できる指南書です。あなたの興味を引くところから、ことに氷山の図を参考にされるといいでしょう。

参考書：「知識は捨てる」

川井かおる著 日経 BP 社

*はまゆう倶楽部図書