

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

Life is too short not to be happy with it.

人生は短いから 不幸になっている暇なんてない

ターシャ・テューダー

1915年～2008年 アメリカの絵本画家・挿絵画家・園芸家・人形作家。

アメリカの名家に生まれるも、幼いころから農村の暮らしに憧れをもつ。結婚し、ニューハンプシャー州の田舎で農業を営み、2男2女に恵まれる。46歳のとき、田舎に嫌気がさした夫と離婚。絵の仕事で家族を支えた。子どもたちの自立を機に、バーモント州に30万坪の広大な土地を買い、18世紀風の農家を建て、一人暮らしを始める。美しい庭と動物に囲まれ、人生のすべてを楽しんだ生涯は、世界中の人を魅了し、日本にも多くのファンを持つ。



19世紀の農村風の暮らしを取り入れて「スローライフの母」とよばれているの。やりたいことをやり通した人生だったわ。一生は短いんだから楽しまなくっちゃ！



ココロを軽くするヒント

幸福を手に入れるカギは
努力と強い意志

自分の夢を貫くために離婚を決断し、電気も水道もない生活の中で4人の子どもを育てたテューダー。画業の成功により、広大な土地を手に入れ、18世紀風の農家を建てた。美しい庭や動物など、好きなものに囲まれた暮らしは、彼女のたゆまぬ努力と強い意志がもたらしたのだ。自分は不幸だと思ったときは、テューダーを見習って楽しいことをつかむ努力をしてみよう。



あなたも
できるわよ！



テューダーの健康術

五感を刺激し
心も体もすこやかに

テューダーは、ガーデニングのおかげで「ダイエットをしなくてもスタイルを保てる」「これまで落ち込んだことがない」と言っている。日差しを浴びる、土を触る、花や緑を目にする、花の香りを嗅ぐ、体を動かすなど、植物を育てることは五感を刺激し、心にも体にもうれしい効果がたっぷり。庭がなければ、鉢植えにトライ♪



気持ちいい♪