

いつもお世話になりましてありがとうございます。

毎日暑いですがお元気ですか？

先日のこと、「月の満ち欠け」でどんな影響があるのだろう？と興味本位で調べてみたら（←暇ですね笑）人間だと出産や農作物だと種まきや肥料を入れるタイミングなどいろんなことが書いてあります。以前より旧暦には興味があって六曜（大安吉日とか）仕事をしている時に気にして見てたりしていました。よく友引は火葬場はお休みとか、結婚式の日取りには仏滅を外した方が良いなどよく言われます。



今回「発見」しましたのは、「月の満ち欠けのバランス」によって計画を立ててみましょう！という「スケジュール帳」です。そのスケジュール帳は、不思議な構成になっていて、「〇月1日始まり」ではないのです。ページの始まりは1ページ目「新月」から「満月の前日」まで、そして2ページ目は「満月」から「新月の前日」まで、3ページ目はまた「新月」から・・・と続いています。新月から次の新月までの日数はおよそ29日あります。簡単に言うと、見開き1ページが約2週間分の構成になっているのです。「新月」はじまりなので、日にちや曜日は全く関係がありません。面白いですね。

このスケジュール帳を使用してみるにあたって、特徴的なのはその「ページ構成」ではないんです。それは、「月が満ちる時期」なのか、「月が欠けていく時期」なのかによってちょっと考え方や、捉え方を変えながら取り組んでみましょう、というもの。

上の「満ち欠けスケジュールリング術」という本の受け売りになります（笑）が、「新月」をスタートにして、「月が満ちるとき←満月」までは「増やすこと」「月が欠けていくとき←新月」までは、「減らすこと」を意識しながら。そして次の新月に向かって、次に始めたいこと

の準備をしながら、出来ることからアクションを起こしていくというもの。

体を鍛える、ダイエットをするを例にとると（これは私の勝手な解釈ですので、人によって捉え方は様々です）仮に僕が新月に「筋肉ムキムキになる」と目標を立てたら、月が満ちる時期なので栄養やバランスのいい食事をとりながら、筋肉を増やしていくことを意識して日々を過ごす。そのうち満月になったら、今度は同じ栄養や食事をとりながら、少しずつでもお腹についている脂肪が

