

メンタル管理の柱18

【振り返り】 毎日1分で心が軽くなる言葉



前回のワークはいかがでしたか？

一見悪いと思える出来事の中から
良い面を見つけ出す癖を養う
少し難易度の高いトレーニングでした。

無意識的に感じているものは
「心の声（心の言葉）」として
自分自身に影響を与えるので

ネガティブな出来事にも
良い意味を見いだせるようになると
メンタルに劇的な効果が現れます。

これは言い換えれば
究極のスルースキル。

嫌な出来事を無理やり我慢したり
見て見ぬ振りをして落ち込む必要は
ありません。

辛いときは辛い、でいいんです。

でも、そんな辛い中でも
良い成分はあるんだよ、ということを
知っておいてくださいね。

さて、今回の実践で

- ・言葉の力
- ・リフレーミング効果
- ・ベネフィットファインディング

をお伝えしてきました。

前回までの繰り返しになりますが、
言葉の力は
決してあなどってはいけません。

心の言葉を良くすることは

「自分が自分自身の一歩の味方になる」
ということ。

つまり、
言葉は誰にも奪われない
唯一の強力な武器なんです。

たかが言葉、と思わず
ふだん触れる言葉から
変えていくことが重要。

最後に、僕が大好きな
1分で読めるフレーズを紹介します。

それがこちら。

私は私のことをする。あなたはあなたのことをする。

私は、あなたの期待に応えるために生きているわけではない。

そしてあなたも、私の期待に応えるために生きているわけではない。

私は私、あなたはあなた。

もしも偶然、私たちの心が触れ合うならば、それは素敵なことだ。

もし触れ合えないとしても、それは仕方のないことだ。

これは心理療法の創設者である
パールズさんという方による詩。

ぜひ声に出して読んでみてください。

他人の目を気にしすぎて
消耗してしまうときは
特に効果的です。

できれば印刷して、
自然と目に入る場所に
貼っておくのがベスト。

僕のオススメはトイレです。笑

メンタル改善のために
できることは何でもやってみる
というつもりで試してみてくださいね(^^)