

幸せになれる思考法

今回は、ビジネスに限らず日頃生活していくうえでよりハッピーな気持ちで暮らしていけるような思考法についてお話していきたいと思います。ビジネスをやるなかでももちろん使えますが、特に日常生活での嫌なことやストレスになること、そういったものの対処法として大きな効果を発揮するのではないかと思います。

ボクも実践している思考法です。
ぜひ参考にしてみてください。



思考が未来を準備する

思考が行動をつくり、行動が未来をつくる。
なので、まずは思考をしっかりと整えることが重要です。
以下4点についてお話ししていきます。

- ・常に幸せでいる方法
- ・まずは自分が豊かになる
- ・好きなものの価値
- ・お金の先にあるもの

常に幸せでいる方法

幸せな気分かどうか、その正体は自分のなかからくる「感情」です。
これは外から決められるものではありません。

①感情には2種類しかない

「心地良い感情」と「心地良くない感情」

②常に心地良い感情になる思考を選ぶ

ワクワク、ウキウキ、楽しい、嬉しい、ほんわか、ときめきといった感情になるように、**意図的に思考の方向を調節する**ということです。
心地良い感情のなかでも最も心地良いものに思考を向けましょう♪

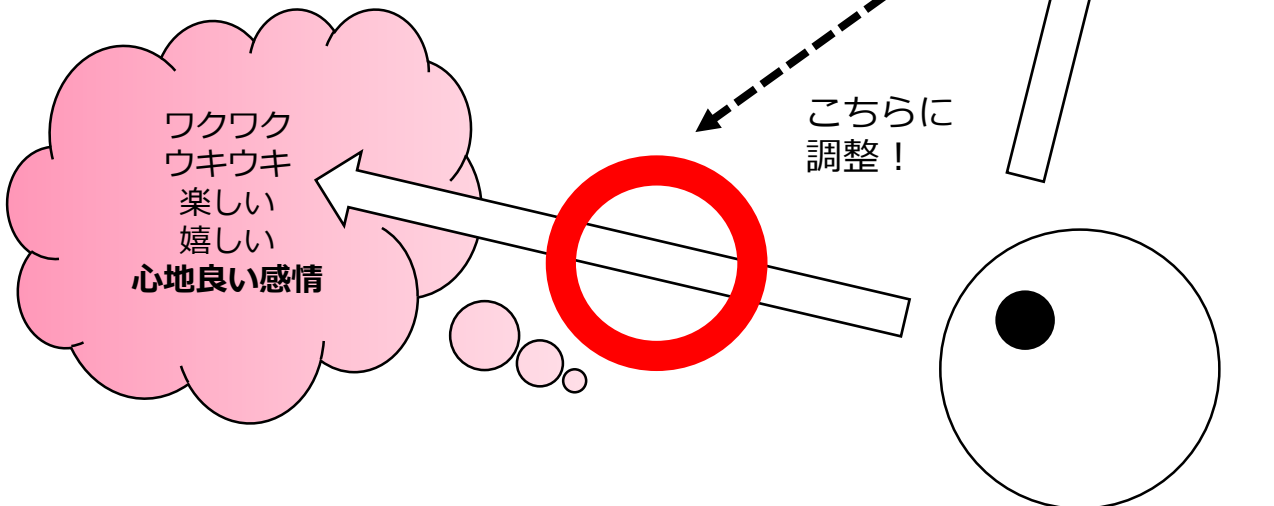
例) 上司に嫌味を言われた・・・

【心地良くない感情を伴う思考】

上司の嫌いな部分、嫌味の内容

【心地良い感情を伴う思考】

明日の仕事がうまくいくこと、今日褒められたこと、励ましてくれる先輩のこと、このあとの友達との飲み会のこと、次の休みのスケジュール、今月の旅行の計画、思い描く未来、もっと良い環境へ身を置くこと



③心地良くない感情になる思考はしない（欠陥に焦点を当てない）

何かモヤモヤしたり、イライラしたり嫌な感情になっていたら「あ、今私すごく嫌な気分だな」と気づきますよね？

それは、あなたの思考の方向が、あなたにとって良くないということを示しています。そんなときは、すぐに、心地良い思考に方向転換しましょう。

- ・嫌な出来事に遭遇したら？

そのことは考えず、他の心地良いことに思考を向けましょう。

- ・大変な苦しい思いをしてる人が目の前に現れたら？

その人がこれから好転してどんどん良くなっていくことを考えながら対応しましょう。

- ・どうしてもネガティブになってしまうときは？

少しずつ心地良い思考に転換していく。好きな音楽を聞く、散歩する、部屋を掃除するなど身近なことからはじめてみましょう。

「心地良くいたい」と強く思っていれば徐々にそれに近づいていきます。

- ・「どう感じるか」以上に重要なことはない

幸せな気分の正体が「心地良い感情」であり、それが自分の中からでてくるものである以上、それを自分でコントロールし、常に幸せな状態へ持っていくことができるということです。

外部の嫌なことについて考えず、見ないようにする。そんなことできるの？と思うかもしれませんが、この思考法に慣れていくと嫌な気分になることはほとんどありません。なぜなら嫌なことに出くわしてもすぐに無視して思考の方向を変えるか、もしくはその嫌なことの良い面に焦点を当てるからです。

自分の思考によって、自分の経験は自分でコントロールし創造できる

※この思考法についてもっと詳しく知りたい方は「引き寄せの法則」という本を読んでみてくださいね。

まずは自分が豊かになる

自分がイッパイイッパイで何の余裕もないときに、人の役に立ったり人を幸せにすることはできません。

まずは自分が、精神的にも経済的にも余裕があるくらい豊かになることです。そうすることで豊かさを他者にも分け与えることができます。

まずは自分のレベルを上げ、結果を出すことに集中しましょう。

好きなものの価値

好きなものには大きな価値があります。

趣味だからと甘くみていませんか？

①幸せになれる

好きなものにはあなたを幸せにする力があります。

②継続できる

好きなことだから継続し、突き詰めることができます。突き詰めるとその分野でスペシャリストになれます。そうなったらあなたはそれを仕事にすることもできるでしょう。あなたが好きなものはあなたを救う力になります。

③仲間が集まってくる

好きなことをしていると楽しいですよ。そうすると好きなことをして楽しんでいるあなたを好きな人たちが集まってきます。あなたは好きなことをしてるだけ、そんな素のあなたのところに集まってきた人たちはあなたの本当の仲間になります。

好きなものを大切にしましょう^^

お金の先にあるもの

仕事やお金を稼ぐことは、幸せになるための手段にすぎません。

思い描くライフスタイルはどんなものか

自分はどうか

これを実現する手段として「稼ぐ力」を身に付ける必要があります。
ゴールはお金の先にあることを常に意識しましょう。

「幸せになれる思考法」については以上です。
ここまで読んでいただきありがとうございました。