

第1回 心の法則

心の法則を意識に植え付ける

SELF CONTROL PROGRAM

心の法則とは何なのか

「法則」とは「時」「場所」「個性」

に寄らず例外なく

普遍的に通用するもの

SELF CONTROL PROGRAM

物理法則の例「万有引力の法則」

今日だけ物が落ちないということはない
【時】=いつでも通用する

大阪だけ物が落ちないということはない
【場所】=どこでも通用する

自分の手から離れたコップが落ちない、ないよね
【個性】=誰でも通用する

SELF CONTROL PROGRAM

なぜ心の法則を知る必要があるのか

その理由は
人は何気なく生活していると
自分の心を忘れるから、だ

まず結果を気にしてしまう

- 役に立つか
- 意味があるか
- お金が稼げるか

SELF CONTROL PROGRAM

だから揺れる

心を認識していないから

知らない間に不機嫌になって

「なんか意味わかんないけど不安を感じる」

という状態になり

「いまいちやる気が出ない」

SELF CONTROL PROGRAM

そんな精神状態不安定な人のところには

成功はやってこない
運よくやってきても掴めない

心は整わず
人間関係も良くならない

なぜならば
心の法則を知らないからだ

SELF CONTROL PROGRAM

だからまず、心を整えるために

心の法則を知る必要がある

では心の法則とは何なのか

【心の法則その1】

心には状態が存在する

SELF CONTROL PROGRAM

「心が何か」は

現代科学でもはっきり説明されていない

しかしだ

「心には状態が存在する」

ことは確かだ

【心の法則その2】

心の状態には「ご機嫌」と「不機嫌」がある

SELF CONTROL PROGRAM

「心の状態」

心理学の先生に言わせれば
とてもたくさんあるだろう
感情もたくさん種類がある

しかし実生活で心を整えるために
知っておきたいのはたった二つだけだ

【ご機嫌】【不機嫌】この二つだけ

【心の法則その3】

心の状態が「ご機嫌」なら
あらゆるパフォーマンスが上がり

心の状態が「不機嫌」なら
あらゆるパフォーマンスが下がる

SELF CONTROL PROGRAM

心の状態が**ご機嫌**なら

その人のパフォーマンスは上がっている

- 計算能力
- 身体能力
- 言語能力
- 交流能力

挙げればキリがない

逆に心の状態が**不機嫌**なら

上記のパフォーマンスは全て下がっている

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

心には法則がある

法則1:心には状態が存在する

法則2:心の状態はご機嫌と不機嫌のみ存在する

法則3:ご機嫌ならあらゆるパフォーマンスが上がり
不機嫌ならあらゆるパフォーマンスは下がる

SELF CONTROL PROGRAM

【心の法則第1回】今日のワーク

- 心の法則 3 つを暗記してください！

道端で急に「心の法則は？」と問われても
反射的に答えられるようにしてください。
意識に植え付けることが大事です！

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待っています！