

第4回 心の法則

感情を知る

SELF CONTROL PROGRAM

感情

感情というの良い意味で使われないことが多い

「感情的になるな」

「感情的な判断」

「感情に流される」

など

SELF CONTROL PROGRAM

でも感情に「悪い」という意味はついてない

ただ感情が僕たちに備わっているだけだ

別に何も悪いわけではない

感情豊かに生きる事こそ

倖せに繋がるとさえ思う

SELF CONTROL PROGRAM

では何故、感情は悪者になったのか

それは「感情が論理的な判断を邪魔する」
と考えられているからだ

怒りに任せて無謀なことをしたり言ったり
悲しみに流されて今やることに集中できない
情にほだされて許してはいけないことを許す

など

SELF CONTROL PROGRAM

感情は「不安定要素」

と考えられている

だから排除したくなるのだろう

不安定要素である感情を排除して
理屈や正論で固めれば自分の身を守れる

多くの現代人がそう思っている

SELF CONTROL PROGRAM

しかしだ
そうあなたはもう知っている

「感情は否定すると返って大きくなる」
「感情を認識、肯定するとしぼんでいく」

だから感情を押さえつける
ということはむしろ

「嫌」が心に溜まり論理的な判断ができなくなる

SELF CONTROL PROGRAM

だからむしろ「感情」を精度高く

認識する必要がある

僕たちの「感情」には

いくつも種類がある

SELF CONTROL PROGRAM

あなたはあなた自身の感情の種類を

どれだけ認識しているだろうか

いやそもそも感情を正しく

リストアップできるだろうか

SELF CONTROL PROGRAM

現代人は自分の感情の価値を

あまり感じていない

対照的に価値を感じているのは

- お金
- 要領の良さ
- エンターテインメント性

SELF CONTROL PROGRAM

だから感情豊かに生きられない

豊かな感情こそ人生の醍醐味なのに

感情を認識していこう

豊かな感情と共に生きていく方が

人生を終える時の後悔は少なくなる

感情の種類

- ・悲しい ・辛い ・苦しい
- ・侘しい ・楽しい ・嬉しい
- ・気持ちいい ・気持ちわるい
 - ・うざい ・腹立たしい
 - ・愛くるしい ・愛しい
 - ・好ましい ・面白い

SELF CONTROL PROGRAM

感情の種類を多く認識していこう

感情の種類を多く認識しておけば

その瞬間瞬間の感情をより精度高く認識でき

自分自身の状態を正しく認識できる

つまり心が整う方向に向かう

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

感情を認識すると心が整う

- 【1】感情には種類がたくさんある
- 【2】感情を認識すればその時の自分の状態を認識できる
- 【3】感情を認識すれば感情はしぼんでいく性質がある

SELF CONTROL PROGRAM

【心の法則第4回】今日のワーク

- 感情を20個挙げてリスト化してください！

感情のリストを持っておけば
その時々感情がどれに該当するか
当てはめることができます！

一流のスポーツ選手は
自分の感情を認識する能力が非常に高く
試合中のパフォーマンスの安定に役立っています

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待っています！