

第5回 心の法則

ご機嫌の価値を知る

SELF CONTROL PROGRAM

ご機嫌の価値を知る？

「子供みたいなことを言うな！」

とあなたは怒るだろうか

しかし大切なことなのでよく聞いて

SELF CONTROL PROGRAM

現代人は「心の価値」より
「結果」を大切にしている

売り上げさえ上がれば
結果さえ出れば
誰かを言いくるめれば

それでいい

SELF CONTROL PROGRAM

しかし不安定ではないだろうか
なぜなら

売り上げは上がらないかもしれないし
どんなに頑張っても結果は出ないかもしれないし
相手を言いくるめられないこともあるだろう

結果が出ればご機嫌になる
というのはどこか不安定

SELF CONTROL PROGRAM

順番が逆なんだ

ご機嫌で挑むから
パフォーマンスが出て結果が出やすい

スポーツ選手は結果を求められるけれど
一流のスポーツ選手ほど

心が整わなければ結果が出ずらいことを
体感として知っている

SELF CONTROL PROGRAM

自分の心を整える
自分にご機嫌であること

「それがどうした」
「いいから結果は」
「甘えるな」

と言われるかもしれないが、繰り返す

一流ほど自分の心の状態、ご機嫌であることを
大切にしてパフォーマンスを出している

SELF CONTROL PROGRAM

武道の世界もそうだ

心を整える

立ち方座り方、佇まいで達人かどうかわかる

強い武道家は

いつでも心が整っている

SELF CONTROL PROGRAM

ご機嫌の価値を知る

ご機嫌で物事に取り組めば
パフォーマンスはあがる

これは間違いない事実なんだ

SELF CONTROL PROGRAM

とはいえ

日本人には受け入れづらい価値観かもしれない
なぜならば
僕たち日本人は

「我慢していればいいことあるさ」

「苦しんで我慢して結果を
出すことこそ価値がある」

SELF CONTROL PROGRAM

という思い込みに囚われているからだ

しかし僕は**確信**しています

我慢してやるより楽しんでやるほうが

絶対に結果が出るし、何より

人生を終える時に後悔しないであろう、と

SELF CONTROL PROGRAM

人生の価値は

その時々を楽しく生きたかどうか

ご機嫌で生きられたかどうか

もちろん不安はあるけれど

まずは心の価値を知っていこう

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

自分自身の心の価値を知ろう!

SELF CONTROL PROGRAM

【心の法則第5回】今日のワーク

- 心がご機嫌であれば
どんなパフォーマンスがあがるか
どんな結果に繋がりがやすいか
20個リストアップしてください!

心の価値を言語、文章化することではっきり認識しましょう
毎日毎日心の価値を意識することで
簡単に不機嫌にはならないようになってきます

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待ってます!