

第6回 心を整える

態度を選ぶ

SELF CONTROL PROGRAM

心を整えるために「態度」を選ぶ

どういふことでしょうか

有名なのは「笑顔の法則」ですね

「辛い時でも笑顔を作ると気分が切り替わる」

アニメ「ワンピース」では
サウロ中將がニコ・ロビンに
説明していましたね

SELF CONTROL PROGRAM

しかし急に笑顔を作っても
周りの人に訝しがられるだけですよ

だから普段からの訓練が必要です

「笑顔がすばらしい」

とって思い出すのは「なでしこジャパン」

彼女達はピンチの時でも笑顔でした

「普段から笑顔を作って高いパフォーマンスを
安定させる癖がついていた」のです

SELF CONTROL PROGRAM

笑顔と同じく態度にはいろいろあります

「座り方」

「立ち方」

「表情」

「言葉」

「呼吸」

これらは僕たちの『気分』を決める
大きな要因になっています

SELF CONTROL PROGRAM

【座り方】【立ち方】

武道の達人は言います

強い人は「座り方」「立ち方」
を見ただけでわかる、と

「座り方」「立ち方」
その佇まいに「心の安定・強さ」
を見ることができるところからです

SELF CONTROL PROGRAM

ひとつひとつの所作にその人の心が現れます

グダっとしていればグダっとした心になります

ピシっとしていればピシっとした心になります

雑な性格、雑な仕事をする人はグダグダ
几帳面な性格、綺麗な仕事をする人はピシッと

態度が心を作り、心が行動を生み、
行動が結果を生むのです

SELF CONTROL PROGRAM

【表情】

辛い時や苦しい時
つい顔が引きつってしまいます

わかります、が
それでは雰囲気にも飲まれてしまいます

苦境の沼にハマって抜け出せなくなります

SELF CONTROL PROGRAM

だからこそ、です

怒られたら顔が引きつる
嫌な事があったら顔をしかめる
辛い出来事があったら暗い顔になる

そのタイミングで口角を「クツ」と
上げてみましょう

気分が変わる瞬間を体感してみてください

SELF CONTROL PROGRAM

(例) きゃむの場合

妻に怒られ説教される
長い説教に心はイライラ、負の感情

その時に「クッ」と口角を上げる
すると気分が一瞬切り替わる

そこを切り口にして
「じゃあどうすればいいか」
を冷静に話し合ったのです

SELF CONTROL PROGRAM

「わかってるよ！」

「そもそも気味だって！」

「僕のことをわかってないのはそっちだ！」

感情的な言葉を出さずに
冷静に話し合うことができる

この**価値**、わかりますかね？

感情的な言葉は時に
人生を悪い方向へ向かわせる
可能性があるのです

SELF CONTROL PROGRAM

【言葉】

自分の言葉を一番近くで
聞いているのは自分

そして人の心の状態は
「入ってくる言葉」

で決まってきます

SELF CONTROL PROGRAM

プラス感情の言葉を使えば心は温かくなる
マイナス感情の言葉を使えば心は冷たくなる

相手の言葉は制御できません
嫌な事を言われる
仕方ない

しかし自分の言葉は全て自分次第です
まずはプラス感情の言葉を
寝る前と朝起きた時
布団の中で 100 回唱えてみましょう

SELF CONTROL PROGRAM

【呼吸】

呼吸が早ければ心は焦ります
呼吸が深ければ心は落ち着きます

深呼吸

まず息を吐ききる
そこから息を吸う
4秒息を止める
息を吐ききる

SELF CONTROL PROGRAM

通勤電車の中でもできます

目を瞑って深呼吸、呼吸に意識を集中

15分間繰り返してみてください
心の状態に変化があるはずです

これを【瞑想】といいます

近年のアメリカの成功者達の
実に8割が大切にしている習慣です

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

心の状態は「表情」「言葉」「態度」
に大きく影響を受ける

- 口角を上げる
- プラス感情の言葉を唱える
- 座り方を鍛える
- 立ち方を整える
- 瞑想する

SELF CONTROL PROGRAM

【第6回心を整える】今日のワーク

- 瞑想を毎日1回実施してください

瞑想は心を落ち着けることのできる習慣です
通勤電車や休憩中でもできます

自分の心が整う感覚を是非とも身につけてください!

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待っています!