

第9回 心を整える

一生懸命を楽しむ

SELF CONTROL PROGRAM

一生懸命を楽しむ

「え、それって疲れるんじゃないや・・・」

そう思ったのでしょうか
確かに疲れるよね

でもね

適当にやるより

一生懸命の方が楽しいんです

SELF CONTROL PROGRAM

あなたが一生懸命できない
やらないのは

- ・無茶振りな他人から自分を守るため
- ・自分のエネルギーを保つため

ですよ

それは間違いじゃない

「他人を利用してやろう」

という人の犠牲になる必要はない

SELF CONTROL PROGRAM

しかしです

実は人間には
「一生懸命取り組むと楽しさを感じる」
遺伝子が組み込まれているのです

「ダラダラするより**一生懸命が楽しい**」

他人に責任を押し付ける文化の
現代社会において
このことが忘れられているのです

SELF CONTROL PROGRAM

スポーツ選手の教育もそうです

一生懸命取り組むことが楽しい

これを教えることがトレーナーの最重要の使命です

なぜならば

選手が一生懸命取り組みさえすれば

あとは勝手に努力するからなのです

SELF CONTROL PROGRAM

しかし現代の日本人は

結果を求める風潮が強すぎる

「それやって何か意味あるの？」

「一生懸命？子供じゃないんだからさ」

「一生懸命やったら結果が出るの？」

一生懸命より結果が大好き

結果が出なければ一生懸命やらない

一生懸命の遺伝子がオンにならない

SELF CONTROL PROGRAM

一生懸命を楽しむ遺伝子をオンにする

このメリットを知らない人が多すぎる

遺伝子がオンになれば一生懸命が楽しい

一生懸命が楽しくなれば
結果が出ようが出まいが
取り組んでいること自体が楽しい

取り組むこと自体が楽しければ
結果を求めてひたすら努力できる

だから結果が出る

SELF CONTROL PROGRAM

あなたはグツタリして生きていきますか？

それとも一生懸命生きて楽しさを心に持ちながら
結果を追い求めていきますか？

とはいえ
無理する必要はありません

グツタリする日はグツタリしてもいい
でもグツタリするにしても「一生懸命」に
「一生懸命グツタリする」んです

どんな時でも一生懸命の遺伝子をオンにしていきましょう

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

一生懸命を楽しむ

- 一生懸命生きる遺伝子がオンになれば楽しい
- 疲れると思うかもしれないけど実はとても楽しい
- 体が動かなくても思い通りにならなくても
今この時の一生懸命を楽しもう

SELF CONTROL PROGRAM

【第9回心を整える】今日のワーク

- 今日の全力を今日に置いていってください!

体調悪くても寝不足でも
今日という日は今日しかありません
あなたの全力を今日に置いていってください
「必死に生きた」「起き上がった」
↑ こういう内容でもOK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!