

第2章 あなたの未来は大丈夫？ネガティブ思考が怖い理由

第1章では【マインド再構築メソッドとは】についてお話ししました。

今まで聞いたり、やってみたりした一般的なことは、かなり違うと思っていただけましたか？

第1章のコメントがまだの方、ぜひアウトプットをしてみてくださいね！

第2章

あなたの未来は大丈夫？ネガティブ思考が怖い理由

ネガティブ思考の恐ろしい現実… それは、何だと思います？

答えは、

~~~~~

**ネガティブ思考があるだけで  
未来の可能性が閉ざされてしまう！**

~~~~~

ということです。

未来の可能性が閉ざされる？！って、怖くないですか？？

夢も希望も…叶わないの！？

「冗談じゃない！」と、思いますか？

では、どうしてネガティブ思考があるだけで、未来の可能性が閉ざされるのか？

その理由は

【継続】させられないからです！

良く言われています

成功するためには、

マインドが80%、方法が20%

さらに、行動すること！ だと。。

成功者によっては、マインドが100%だとも言われています。

それだけマインドが大事なのですが、
ネガティブ思考だと、行動したくても行動できなくなってしまう…
という失敗マインドなのです。

まさに私も行動を継続することができませんでした…

これでは成功なんて、未来なんて！
あるわけがないのが、わかりますよね。

成功には、1回や2回どころか、10回、20回の失敗にくじけること無く
「達成するまでやり続ける！」というマインドが大切だからです。

でも、ネガティブ思考だとすぐあきらめたり不安がわいて、続けられない…

つまり、

未来の可能性を自ら閉ざしてしまう

ということになるわけです。

そして、どんどんネガティブになる。 . . .

衰しいかな負のスパイラルに陥っていきます。 . . .

ネガティブ思考の人には、継続を妨げる2つの大きな原因があります。

1つは・・・

他人の目を気にしてしまう ということ。

これは行動したくても行動できない状況に、自分を追い込んでしまいます。
つまり、自分の行動に対して、常に他の人はどう思っているのだろうか？
と気にしてしまうのです。

すると、それが気になってしまって
「変な風に思われているのではないか？」
「きつと、あの人何をやってるの？と思ってるかも！」

と、他人のことばかり考えてしまい、

他人が変に思うだろうと想定すればするほど、
自分は嫌われたくないし、
変に思われたくないから、
本当にすべき行動にブレーキをかけてしまうのです。

そして、もう一つは

自分に自信がない ということ、です。

多くの成功者は、成功の秘訣を

~~~~~

「自分を疑わないこと」

「自分を信じ続けること」

~~~~~

だと言います。

しかし、ネガティブ思考の方は、これがまったく出来ないのです。

私がまさにそうでした！

**自分に自信がないから
自分のことを信じられないから**

**自分のよいイメージ、成功するイメージが
当然できないわけです。**

人は、イメージできないステージには到達できないのです

私がネガティブを解消したい！
マインド再構築メソッドを受けたい！と思ったのも、
この自分に自信がもてないことで行動できない自分を変えたかったからです

目標をたててみても、達成できるイメージが浮かびません！
それよりも達成できないのではないか？
またダメな自分を感じてしまうのではないか？
と不安になっていました

目標を達成するために…
夢をかなえるために！と考えているようにみえて、
実は心の奥では、常に【失敗するイメージ】を持っていたのです

そうすると、そこに向かっていってしまうんですね…

自分でもこんな考えでは、こんなマインドではダメだ！
とわかっていました。

そして、自分が成功するイメージを持とう！
強みを見つけて自信をつけよう！とか
色々取りくんでみました

でも、できませんでした

結局、何をやっても途中で自分が信じられなくなり
行動を継続することができないのです

続けるどころか、考えすぎて、スタートさえできないことも多くありました

もし、あなたが、過去の私と同じなら…未来の可能性はないかもしれません。

いえ！

ネガティブな思考を持っているだけで

~~~~~

成功できない未来が確定している

~~~~~

と書いていいでしょう

これって、悲しいですよ

楽しい未来、夢…叶えたい！ですよ！？

では、どうすればいいか

とにかく、

今のネガティブ思考をなくしてしましましょう♪

ネガティブ思考がないだけで．．．

- ・常に心は明るい状態です
- ・滅多に落ち込むことはありません
- ・落ち込んでも数秒・数分で立ち直ります
- ・すぐに行動に移せます
- ・心に抵抗がないので躊躇することはありません
- ・他人の目を気にすることもありません
- ・行動にブレーキを掛ける思考は出てきません
- ・行動していてもストレスになりません
- ・何事も楽しく行動できます
- ・無駄な力が入らないのでラクです

こんないい状態になります！

50歳目前まで、ネガティブ思考で苦しんできた私ですが
マインド再構築メソッドでネガティブ思考を解消できたら

今、まさにこの良い状態なのです

ふんわり♪軽やか〜って感じです

なので、これを読んでいるあなたが、ネガティブ思考で苦しんでいるのなら、

ぜひこのマインド再構築メソッドで克服して欲しいです

克服することを【決意】してほしいのです！

そして、明るい自由な未来を手にしてほしいと思います！

これからの人生を

今のネガティブ思考のままに生きていきますか？

それとも、明るい自分らしい人生に変えたいですか？

ぜひ、このメール講座でネガティブ思考をなくしましょう♪

【2日目のアウトプット】

今日の感想・気づき・質問その他、
ご自由に【アウトプット】してください！

上手に書こうと思わなくて大丈夫です！簡単でも全然 OK です！

アウトプットは、HP のメールフォームか LINE@のトークから、お願いします

お待ちしております♪

次は

【第3章】

感情と思考の本当の関係とは？です。

[https://sachiko-](https://sachiko-mind.jimdofree.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85/%EF%BC%93%E6%84%9F%E6%83%85%E3%81%A8%E6%80%9D%E8%80%83%E3%81%AE%E6%9C%AC%E5%BD%93%E3%81%AE%E9%96%A2%E4%BF%82%E3%81%A8%E3%81%AF/)

[mind.jimdofree.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85/%EF%BC%93%E6%84%9F%E6%83%85%E3%81%A8%E6%80%9D%E8%80%83%E3%81%AE%E6%9C%AC%E5%BD%93%E3%81%AE%E9%96%A2%E4%BF%82%E3%81%A8%E3%81%AF/](https://sachiko-mind.jimdofree.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85/%EF%BC%93%E6%84%9F%E6%83%85%E3%81%A8%E6%80%9D%E8%80%83%E3%81%AE%E6%9C%AC%E5%BD%93%E3%81%AE%E9%96%A2%E4%BF%82%E3%81%A8%E3%81%AF/)