

第4章 あっという間に落ち込みから抜け出す方法

先にお知らせです☆

この第4章では、最後の方に音声のプレゼントがあります

【明石家さんまの音声】です

明石家さんまさんから、落ち込まない生き方を学びましょう
これは本文を読んだ後に必ず聞いてくださいね♪

さて、第3章では「感情」と「思考」の本当の関係
についてお話をしました。

マインド再構築メソッドのベースとなるものですので、
ぜひしっかりと理解をしておいてください。

では、今回からお伝えする
マインド再構築メソッド「3ステップ」についてご案内します。

マインド再構築メソッド「3ステップ」

《ステップ1》：

あっという間に落ち込み状態から抜け出す方法

《ステップ2》：

落ち込む状況を作らない方法

《ステップ3》：

不安を乗り越える方法

という順番でお伝えしていきます。

この章では《ステップ1》です！

【第4章】 あっという間に落ち込みから抜け出す方法

まず、ネガティブ思考の方には、いくつかの共通の悩みがあります。

その中のひとつが、

自分に自信がない…です

私もネガティブ時代は、まったく自分に自信がもてず
そして、そんな自分がイヤで、
なんとか自分に自信をつけようと思いました。

実際、多くの自己啓発セミナーでも、
「自分に自信が持てる」ようにするワークなども行われています。

- ・自分ができたことを毎日100個書く
- ・自分をほめる。または他の人に良いところを言ってもらう
- ・鏡に向かって、唱える

などがあります
私もやってみました

でも…その結果
「自分に自信がついたか？」
「ネガティブ思考がなくなったか？」
というと…

悲しいことに、一瞬は気分がよくなったが
また、元に戻っている

そもそも、言われても、言ってみても、書いてみても…

「そう思えない〜！！」

となって、ますますネガティブになっていました

それがなぜかというと

ネガティブになってしまう原因は、まったく別にあるのです！

だから、
「自分に自信をつける」という方法は
そもそも見当違いのことをしていることになります

では、「どうしたらいいの？」「そんな方法あるの？」
と思いますよね？

はい！ ちゃんとあるんです

自信がなくて落ち込まない方法が！

今回お伝えする方法は、これです！！

自分に自信がないことを「あきらめる」です！

驚きですか？
「まったく逆！？」って思われるかもしれませんね？

でも、これでいいのです♪
いえ、これがいいのです！

これしか有効な手段はないんです！

もう少し具体的にいうと、

**自分がネガティブな思考をしてしまうことを
「あきらめる」ということです。**

- ・考えてしまうなら仕方ない…
- ・どうせ止められないのだから仕方ない…

といった感じです！！

これが難しければ、
「どうせ自分は自信がないから」とか、
「どうせ自分はダメ人間だから」とか、

多少無理をしてでも自分をおとしめてでも、「あきらめられる状態」を作っていきます。

実は私のネガティブ解消に大きく影響したのが
この「あきらめる」ということでした。

自信がもてない自分をあきらめました。
これが、ストーンと落ちた時に、ラクになりました(^ ^♪

私には、今回のプレゼント音声も大きなきっかけになりました。
なので、ぜひ聞いてみてくださいね

自信のない私は、
自信がないから動けないのだ！と
だから自信をつけるために…と何をしようとする
でも、どれをやっても結局動けなくなり、ダメ。

そして、また自信をなくす…という

いわゆる **ネガティブ・スパイラル** に陥っていました。

そして人目を気にする私でしたので、
そんなネガティブ思考の自分を出さないように
いつも気にしていました

そして、いつもそんな自分にダメ出しをしていて、
ネガティブ思考が止まりませんでした

ネガティブを直したいとおもいつつ

学んだ心理学で潜在意識を知り、
「潜在意識に書きこまれているから、潜在意識を変えなければならない」と思うのですが

過去を癒すにも、どの過去が影響しているのかわからないし
潜在意識を書き換えるための習慣化も、行動ができないので、書き換えができない
ですので、
無意識的に、「潜在意識はなかなか変わらないもの」と思っていました。

心理学も自己啓発でも、どうにもできないのか…

何をしたらスッキリできるのか？ 探していました

そんな中、であったのがマインド再構築メソッドだったので。

私の最初の1歩も、このWeb講座と同じ、メール講座です。
そこで、この「あきらめる」にきっかけをもらったのです。

「ネガティブ思考をを考えてしまうことは仕方ない。」
「今の自分は、ダメでも仕方ない。」
と、心の底から思い始めることができました

すると、ここから日々の心の状態が、ちょっと変わっていきました！

ネガティブ思考が出てくるのは、
相変わらずだったのですが、
できごとに対して、落ち込む回数や、落ち込む深さが減りました！

「仕方ない」と思えると、気持ちがラクになっていました

では、どうしてそうなれたのか？

その理由は、

自分を否定しなくなった！ からです！

結局、ネガティブ思考が出てくる原因は、

自分を否定していたから でした！！

✓思うような自分になっていない自分を否定する！

✓ネガティブなことを考えてしまうことを否定する！

✓落ち込んでしまう自分を否定する！

だから、この「否定すること」をなくしていくことが、
ネガティブ・スパイラルから
抜け出す最速の方法ということなのです。

そのためには、「仕方ない」ってあきらめちゃうことが一番なのです

だって、考えてしまいうのは仕方ないですよ！？

これは、このメソッドで皆さんにやってもらうことで、
かなり効果的だということが、実証されています

そして、実は
なんと、明石家さんまさんも実行しているそうなんです！！

ぜひ実際の音声を聞いてみてください！

=====
[【明石家さんま】に学ぶ落ち込まない生き方！（42秒）](http://simmer-ex.com/L39414/u654/1s51/3)
<http://simmer-ex.com/L39414/u654/1s51/3>
=====

※2016年11月にテレビで放送したものです

聞いてみていかがでしたか？
さんまさんの考え方、私はとても素晴らしいと思いました

あなたも、もし落ち込むことがあったら、
どんな自分であっても、「仕方ないあ…」と思って
あきらめてくださいね！

最初は難しいかもしれませんが、
徐々に慣れていきます(^ ^)

これが現状のまま
落ち込み状態から最速で抜け出す
最良の方法です♪

では今回のポイントです！

あっという間に落ち込み状態から抜け出す方法とは？

- ・「あきらめる」こと！
- ・「自分を否定しない」こと！

今回の《実践》は

- ・とにかく自分のすべてをあきらめてみる！

意識するだけです！ ぜひやってみてください

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！

（文章をうまく書こうとか思わなくても大丈夫です！）

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5章】

落ち込む状況を作らない方法とは？

です

<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%95%E8%90%BD%E3%81%A1%E8%BE%BC%E3%82%80%E7%8A%B6%E6%B3%81%E3%82%92%E4%BD%9C%E3%82%89%E3%81%AA%E3%81%84%E6%96%B9%E6%B3%95%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%95%E8%90%BD%E3%81%A1%E8%BE%BC%E3%82%80%E7%8A%B6%E6%B3%81%E3%82%92%E4%BD%9C%E3%82%89%E3%81%AA%E3%81%84%E6%96%B9%E6%B3%95%E3%81%A8%E3%81%AF/)