

第6章 不安を乗り越えるための思考をコントロールする方法

第5章では、
ネガティブ思考にならない状態を作るためには

【自分基準】で行動する！

ということをお伝えしました。

そしてそのためにはまず

自分の感情を把握すること！

が必要になってきます！！

ぜひ実践してみてください♪

そして、アウトプットもしてみてくださいね

マインド再構築メソッド「3ステップ」

《ステップ1》： 落ち込み状態から最速で抜け出す方法

《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

今日のテーマは、《ステップ3》

【第6章】 不安を乗り越えるための思考をコントロールする方法

あなたがネガティブなことを
考えてしまうときってどんな時ですか？

実は、何もないところで私たちは
ネガティブなことを考えるわけではありません。

ではどんな時にネガティブ思考が出てくるのか？

それは【不安】を感じる時、
あるいは【不安】を感じそうな時です

つまり、ネガティブ思考の引き金は

不安 なのです。

私たちは、生きていく上で、様々な不安を抱えています。

- ・一人になる不安
- ・人から嫌われるのではないかと不安
- ・いまの人間関係や職場でやっていっているのかの不安
- ・このままの収入では将来どうなるかわからない不安
- ・健康の不安

数え上げればキリがありません。

私たちは毎日毎日、
そんな不安を抱えながら生きています。

これは、あなただけが抱えているわけではありません。

そして「不安」を感じると、
決まったようにネガティブ思考が出てくるはずですが。

私は、不安の元を1つずつ消していこうと
さまざまな学びをしてきました

そして、皆さんも
ネガティブを打ち消したく、不安の元をなくそうと努力をしているのではないかと思います。

そうです、ネガティブ思考を克服するということは
言い方を変えると、

いかに「不安」という敵を倒すか？ ということ。

しかし結局、私たちはこれができないので、
ネガティブになってしまうのです！

では、この強大な敵からの圧迫を
どのように受け止め、かわして、乗り越えていけばいいのか！？

それは2つのステップで乗り越えることができます。

【ステップ1】
コントロールできる部分とできない部分を明確化する

私たちがなぜ不安になるのか？
あなたはどう思いますか？

実は不安になる時ってというのは、

あるポイントにフォーカスを当てているのです

それは、**【結果】**です！

例えば
母親が、子供を「立派な大人にしたい！」と育児に励みます。
でも、子育てしながらも

- ・勉強ができない子になったらどうしよう
- ・いい大学に入れなかったらどうしよう
- ・人に迷惑をかける子になったらどうしよう

と考えると不安いっぱいになって、苦しくなりますよね

なぜ苦しくなると思いますか？

それは、
勉強ができるできないも
いい大学に入るも入らないも
迷惑をかけるもかけないも

子ども自身が行動しなければならないことで
自分一人（母親）だけで実現できることではないからです。

つまり、すべてを自分でコントロールできないことに
フォーカスを当てているからです。

「結果」とは、がんばれば必ず出るものではないので、
当然、うまくいかないことも頭に浮かんでしまう訳です。

これはビジネスでも一緒です！

たとえ一生懸命やっていたとしても、
商品を買ってくれるのはお客様です。

その結果は自分ではコントロールできないのですが、
売上が上がらなかつたらどうしよう…
と不安になって、ネガティブになってしまいます。

**このように、自分ではコントロールできない結果を意識し考えてしまうと
不安になってしまうのです**

では、どこにフォーカスをしたらいいのでしょうか？

それは
【自分がすべてをコントロールできる部分】に
フォーカスを当てるとのことです。

具体的には、

今できる「行動」にフォーカスを当てるのです。

「結果」は、どうなるかはわかりませんが、
ただ、「行動」をしなければ「結果」はできません。

そして、今できる「行動」は

すべて自分でコントロールできます

私たちができるのは、「今」しかないですし、
この「今」の行動しか未来をつくれないうのです！

ですから、不安を感じないように私たちがすべきことは

自分がコントロールできる部分と できない部分を明確化する

ことです！

自分でコントロールできないということが
腑に落ちれば、自然とそこにはフォーカスをしなくなります！

「結果」というのはインパクトが強いので、
意識をしないと、ついついそこにフォーカスをしてしまいます。

ですから意識をして、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

自分がコントロールできる部分

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

にだけフォーカスする「癖」をつけましょう！

【ステップ 2】

「結果」を出せる手法に取り組む

「今できる行動」をしていけばいい！
ということはお分かりいただけただしょうか？

しかし、これだけでは不十分です！

もう1つ重要なものがあります。

それは

取り組んで間違いないと思えること

に取り組む！ ということです。

言い方を変えると、

結果がでる確率が極めて高いことに取り組む！

ということです。

例えば、いくら行動をしたとしても、
それが結果につながるかどうか分からないことだと

やはり不安が出てききますよね

ですので、
「この方法を続けていけば大丈夫！」
と思える取り組みをする
ということが大切になります。

そのために、
結果を出しやすい取り組みを見つける方法として、おすすめが2つあります。

- ・すでに結果を出している人に「教えてもらう」
- ・すでに結果を出している人の「マネをする」です。

そして
「今 すべき事」にフォーカスを当てて、コツコツと取り組んで行くということです！

以上のように、
この2ステップができていれば、
自然と「不安」に思うことは減ってきます。

ただ、不安というのは1つではありませんので、
ある不安を取り除いても、別の不安が出てくることはありますね。

その場合は、ご自身で、

何について不安を感じているのか？

この点を明確にするとよいと思います。

そしてフォーカスを、
コントロールできない「結果」から、
コントロールできる「今できること」
に変えてください！

そうすることで、不安を減らし
今できる行動に取り組むことができます。

行動しなければ結果はありませんし
ネガティブ思考の方の「動けない」という悩みも、不安がなくなることで解消されていきますね

では今回のポイントです

不安を乗り越える方法は

1. 自分でコントロールできる部分と、できない部分を明確化する
そして、コントロールできる部分にだけフォーカスする！
2. 「結果」を出せる手法に取り組む！

【今回の《実践》です】

とにかく今できることに集中する！ です

ぜひ取り組んでみてください♪

【6回目のアウトプット】

感想・気づき・質問などご自由に
【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よ！)

アウトプットは、下のメールフォームか LINE@のトークから、お願いします

次は最終回

【第7章】

心をふんわり軽くするマインドイメージ法とは？です。

お楽しみに！

<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%97%E5%BF%83%E3%82%92%E3%81%B5%E3%82%93%E3%82%8F%E3%82%8A%E8%BB%BD%E3%81%8F%E3%81%99%E3%82%8B%E3%83%9E%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%89%E3%82%A4%E3%83%A1%E3%83%BC%E3%82%B8%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%97%E5%BF%83%E3%82%92%E3%81%B5%E3%82%93%E3%82%8F%E3%82%8A%E8%BB%BD%E3%81%8F%E3%81%99%E3%82%8B%E3%83%9E%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%89%E3%82%A4%E3%83%A1%E3%83%BC%E3%82%B8%E6%B3%95%E3%81%A8%E3%81%AF/)