

こんにちは。

やる気プロデューサーの上田洋輔です。

無料レポートのダウンロードありがとうございます！

あなたは、どれくらい感情表現をしていますか？

スポーツ選手が、勝負に勝ったときや、何か良いことがあったときに、そして、失敗したときにも体を使って、全身でアピールします。その場の感情が非常に伝わってきますよね。

あなたは普段どうでしょうか。

きちんと感情を全身で表せているでしょうか。

「そんな恥ずかしいことできません」と思うかもしれませんが、これは非常に大事なことです。

スポーツ選手は感情を激しく出すことによって、喜びを全身で感じ、気持ちもさらに高め、失敗した場合は、マイナスの気持ちからプラスの方向へ気持ちを切り替えているのです。

この全身で、感情を放出してあげないと、体の中にプラスのエネルギーもマイナスのエネルギーもたまっていきます。

プラスのエネルギーの場合は、結果が出て、最終的には誰かに褒められることで、エネルギーを放出していくので大きな問題はほとんどありません。

しかし、マイナスのエネルギーは違います。

マイナス感情のまま、物事にあたっているだけで成果が出るわけもなく、ひたすらにマイナスを溜め込んで、周りにもその影響を及ぼすという悪循環になっているはずなので、当然のことですよね。

マイナスのエネルギーがたまりこんでくると、  
飲み会や集まりなどで、  
愚痴や不平不満をぶちまけて多少発散することが出来るように思いますが、  
実は、周りにマイナスのエネルギーを押し付けているだけなのです。

ですので、人に与えたものは、必ずより大きなものとなって戻ってきますので、  
より大きなマイナスのエネルギーとなって返って来るのです。

つまり、自分で放出することができないと  
マイナスエネルギーはたまる一方ですし、  
人に与えることでより強いマイナスのエネルギーになって戻ってくるのです。

それでは、マイナスのことを叫ぶのは確かに難しいと思います。

しかし、プラスの感情はどうでしょうか。  
受注がうまく取れたときに、喜びを体で大きな表現しても  
よほどの状況でない限り、怒られたり、  
注意されたりすることはありませんよね。

ですので、良いことがあったときは、  
全身で喜ぶことから始めてください。  
これをしばらく繰り返していると、  
感情を上手に表現することが出来るようになります。

他にも人から良いことをしてもらったときは、  
それを大げさなくらいに喜びましょう。  
手伝ってくれた相手も自分の予想以上に、  
あなたが喜んでくれたて、  
嬉しい気持ちになることは間違いありません。

このようにプラスの感情はどんどん人にシェアしていきましょう。

さて、問題はマイナス感情ですよね。

これも「バカヤロー」とか大声で文句を言うことで解消しますが、  
たいていの状況では、そのような行動をする事は難しいでしょうし、  
聞いていたまわりの人たちも気分を害する可能性があります。

そこでオススメしたいのが、  
気持ちを切り替える「動き」を手に入れるのです。

動きですので、他の人には分かりませんが、  
あなたの中の意識では、  
その動きをしたことで気持ちを切り替える準備をしてくれます。

これは、マイナスだけの時にやると、あまり効果はありませんが、  
プラスの時も、マイナスのときも同じ動きをすることで  
どちらの感情もうまくコントロールができるようになります。

そして、最終的には、その動きをするだけで、  
モチベーションが高まるようになるのです。

自分なりの方法でよいので、  
気持ちを切り替える動きを手に入れてください。

その動きは叫ぶことでも良いですし、  
ガッツポーズをすることでもよいのです。  
一流と呼ばれている人は、必ずこの自分特有の動きを持っています。

あなたも一流になるために  
ぜひ気持ちを切り替えられる動きを身につけてください。

## 第1の課題

「気持ちを切り替える動きを手に入れる。ない場合は手をパンと叩いてみましょう」

あなたは相手に対しすごい怒りを感じたとき、どうしていますか。  
たいていの人に質問をすると、  
大体我慢していると答えます。

しかし、実際には、違います。  
怒りを抑える事が出来る人なんて、  
ほとんどいません。

どういうことでしょうか。怒りを我慢しているので、

怒りを爆発させているわけは無いと思いますよね。

ですが、そこに考え方の間違いがあるのです。

怒りを感じるときは、だいたい

「なんで、〇〇なんだろう」

「どうして、〇〇になったんだろう」

「なぜ、〇〇するんだろう」

といった疑問系になりますよね。

疑問系は常にあなたの中での疑問です。

この疑問は突き詰めていくと、

「なんで、〇〇なんだろう」

⇒あなたが頼んでしまったことに対する後悔の念ですよね。

「どうして、〇〇になったんだろう」

⇒相手がやってしまったことを自分が止められなくて後悔していますよね。

「なぜ、〇〇するんだろう」

⇒相手から負の感情を与えられてしまったことの後悔ではありませんか？

このように、怒りを感じている段階で、後悔しているわけです。

つまり、後悔は我慢して表現しようが、

しなかりょうが怒りに変わるということです。

さて、ここで考えていただきたいのですが、

怒りを感じることも、我慢することも大変なストレスになってしまいますよね。

ですので、後悔をしない人生を送ることができれば、

怒りを感じることはなくなると

言い換えることが可能ですよね。大変素晴らしいことですね。

人生に常に後悔が無いのですよ？

本当に素晴らしい人生になるのではないのでしょうか。

人は死ぬときに、一番後悔をする事は、

それはやらなかった事だといいます。

ですので、怒りを感じない人は、後悔をしないで死んでいけるのです。  
本当にうらやましい限りです。

あなたの、怒りの感情を捨て、  
後悔無く、素晴らしい人生を送ってみませんか。

今回の話でわかっていただきたいことは、  
怒りを感じた段階で、我慢しようが、  
爆発させようが絶対に後悔するのです。

ですので、我慢することを覚えるのではなく、  
後悔しない方法を身につけましょう！

後悔しない方法は常に受け入れることです。

自分を責任者として考えれば、  
どんなことがあっても、後悔ではなく反省が出てくるはずですよ。  
そして、反省の後は必ず改善が生まれるのです。

「私が〇〇であれば、この状態を避けられたに違いない。次はこうしよう」といった感じですよ。  
すべてのことで、責任者になることができれば、あなたの成長は飛躍的にあがります。  
怒りを我慢している間に、成長することもできるのです。

あなたは、今後の人生を我慢することに使いますか、  
それとも、成長することに使いたいですか。

たった1つ考え方を変えるだけで、大きく成長することができるのです！

## 第2の課題

「あなたが責任者ではないことにも責任を持って行動してみましょー」

---

ここまで、お読みいただきありがとうございます。

このレポートは「やる気が出るブログ」で更新している内容をリメイクしたものです。

もしも、最新の記事を読みたい場合は、[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)へアクセス下さい。

また、「やる気が出るブログ」では、書ききれない内容をメルマガ「いつでもやる気がいっぱい！（<http://www.real-action.jp/maga.html>）」にて発行しています。あわせてメルマガもご覧下さい。きっとあなたのやる気をもっと出る内容になっています。

最後までお読みいただき、心より感謝いたします！

やる気プロデューサー  
上田 洋輔

---

- ホームページ：<http://www.real-action.jp/>
- E-Mail：[info@real-action.jp](mailto:info@real-action.jp)
- Blog：[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)
- 週間メルマガ：<http://www.real-action.jp/maga.html>
- 日刊メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000275360.html>
- 携帯メルマガ：<http://mini.mag2.com/pc/m/M0088253.html>

メールまたはホームページ（<http://www.real-action.jp/mail.html>）にてお読みになられた感想をいただけると幸いです。

---

無断転載・複製・転売を禁ず