

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！

世の中の一般論の大半がマイナスの思考から始まっているのはご存知ですか。

「株はあぶない」
「働く場所がない」
「世の中不景気だ」
「政治家達は汚れている」

このような意見は一般論でしょうが、決してプラス思考から来る意見ではありません。

なぜ一般論がマイナス思考になるのでしょうか。

それは、人が話す内容が基本的にマイナスの事を元に話をするからなのです。
人の話す内容の多くがニュースを元に話をします。

良く見ているとわかると思うのですが、
ニュースで流される出来事は基本的に悪いニュースだけです。

良いニュースは天皇陛下に関する事と、
芸能人の結婚話やノーベル賞の受賞など
みんなが注目しそうな大きな出来事のみを
プラスの事件を取り上げます。

それ以外はマイナスな出来事ばかりですよね。
このようにニュースではマイナスな出来事がメインなのです。

そして、そのニュースだけを見て
今の世の中を判断している人が多いので
一般論はマイナス思考からの意見が多くなっているのです。

ここで注意しておきたい事は、別にマイナスの報道ばかりする

ニュースが悪いといたいわけではありません。

ニュースも商売ですので、
より多くの人注目するニュースをやらなければ
視聴率という数字をとる事が出来ないで商売が成り立ちません。

そして人が注目するのはプラスの話よりも
マイナスの話により注目するからなのです。

その為にニュースではマイナスの話が多くなってしまいます。

人は基本的にマイナスの方向に
流れやすいようになっているので
マイナスの意見にすぐに反応してしまうのです。

人はマイナスの話が大好きなのです。
「人の不幸は蜜の味」と言う言葉まであるくらいに
マイナスの話に敏感に反応します。

そして、マイナスの話に敏感に反応して、
マイナスの話ばかり聞いてインプットしていくと
マイナスの思考になっていくのですが、
これは非常に危険なのです。

マイナスの思考になってしまうと、
どんな意見に対して否定的になり、
前向きに考える事が出来なくなってしまいます。
そのため、夢を見つける事ができても
実行する事が出来なくなってしまうのです。

例えば、「頑張って独立したい」と思っても
「この不景気じゃどうせ失敗する」となってしまう為に
知らず知らずのうちに夢を諦めてしまうのです。

他にもどんなに素晴らしいアドバイスをもらったとしても
マイナス思考だと「私を騙そうとしている」となるので
素直に話を受け入れる事も難しくなるのです。

マイナス思考は行動を制限するだけで、
結果は何も変わりませんし
行動をしていないので同じ問題に
今後当たった時もまた何も変わらないのです。

その結果、延々と同じ場所で回り続ける事になってしまうのです。
それがマイナス思考なのです。

もしも、悪いニュースを見るのが日課になっているようでしたら
そのニュースを見るのを止めて下さい。
たったこれだけでもマイナスに触れる事が少なくなりますので、
プラスに物事を考える時間が増えます。

意識してプラスに考える努力をしなければ
人は知らず知らずのうちにマイナスに流されてしまう事を
覚えておきましょう。

マイナス思考は習慣なのです。
習慣を変える為には行動を変える必要があります。
そして行動を変える為には、
考え方を変える必要があるのです。

マイナス思考をする習慣をやめて
プラス思考になれるように意識を高めて
習慣づけていきましょう！

それでは第1の課題です。
第1の課題はマイナスの事から逃げるということです。

あなたがマイナスだと感じることを身の回りにおかないようにしましょう。
思いつかないのであればニュースを見ない程度のことでも良いと思います。

第1の課題

「マイナスな話を遠ざける」

プラスに物事を考える為に私は普段から
マイナスの事を考えないように努力しています。

マイナスの言葉を言ってしまうと
あと10回同じ事があったら怒ってしまうと
考える事でその嫌な出来事があっても
すぐにマイナス言葉を発する事はなくなります。

つまり、マイナス言葉を言ってしまうと条件のハードルを
高くするという事です。

たったこれだけの事でもマイナス言葉を使うことが減りますし、
気が楽になりますし、
マイナスの事があったとしても、
気を紛らわす事ができるのです。

マイナス言葉は冗談でも口にしてはいけません。

逆にプラスの事がちょっとでもあったら、
大きく喜びましょう。

これはマイナスの時とは反対にプラス言葉を
言ってしまうハードルを下げる事です。

プラスの言葉は思っていなくてもどんどん使しましょう。
何度も使っているうちに
本当にそうなんだと思うことができるようになります。

ですので、遠慮することはありません。
プラスの解釈をどんどんしてプラス言葉をどんどん発しましょう。

例えば、大好きな人から笑顔で挨拶をされると嬉しくなると思いますが、
このハードルを下げると「誰から挨拶をされても嬉しくなる」のです。

誰からも挨拶されても嬉しいと考えることができれば
あなたは相手に笑顔で挨拶を返すことができるようになるはずです。

するのでしょうか。
相手はあなたに挨拶すると笑顔が返ってくるので
また挨拶をしたくなりますし、
笑顔を挨拶をしたくなるでしょう。

ちょっと考え方を変えるだけで結果は大きく違うのです。

考え方を少し変えると大好きな人から挨拶されるも、
他の人から挨拶されるのも同じように喜ぶ事ができると思います。
そのようによくある事でも考え方を変えるだけで
嬉しい事に変える事ができるようになるのです。

そして、嬉しいと思うと、
その後の行動も変わってくるようになります。
プラスの行動はプラスの出来事を呼ぶのでまた良いことが
起こるようになりますし、喜びのハードルが低いので
どんなことで嬉しいと感じることが多くなるはずで

それがまたプラスの思考を生むきっかけになると思います。

マイナス思考をする人の思考パターンとして、
プラスに感じるハードルはめっちゃめっちゃ高いのに
マイナスに感じるハードルはめっちゃめっちゃ低いことにあるのです。

このような思考パターンだと、世の中は悪い事だらけに
感じてしまうのでマイナスの思考パターンになってしまうのです。

そして、マイナスの思考はマイナスの行動を生む原因になりますので
またマイナスの結果を呼び寄せることになり、
どんどんマイナス思考が強くなっていくのです。

このマイナスの思考パターンだと世の中は厳しい世の中になるでしょう。

それを逆にしてしまう事が出来れば
常にプラスの考え方を持つことができるようになり
毎日楽しい人生を送ることができるようになります。

プラスに物事を考えていきたいのであれば、
プラスに感じるハードルを下げてどんなことでも
喜んだり、楽しんだりとプラスの感情になりましょう。

そして、どんな事があってもすぐに腹を立てるのをやめて
同じ事が1時間以内に10回あったら怒ろうと考える事で
すぐにマイナス言葉を言うてしまうのを防ぐ事ができるようになるのです。

プラス思考になる事は夢を見つける手助けにもなりますし、
夢を叶えていく為に必要な事でもあるのです。

この機会しっかりとプラス思考を身につけていきましょう！
夢は必ず実現できます。

第2の課題

「自分の中のハードルをしっかりと決める」

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/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
- Blog：http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/
- 週間メルマガ：<http://www.real-action.jp/maga.html>

無料レポート31 思考パターンを変える

- 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