楽しいワクワクする生活しませんか？・10

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています 。
私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的なストレスを扱っていますが、ここでは心のストレスや心の健康を意識して一緒にハピワクな生活が続けられるようになればと思い書きま～す^^。

さて、今回のお題は「欲しいものは何か？」について！

あなたが今欲しいものって何かありますか？

その欲しいものって何か色々な理由から手に入らなかったりしてちょっとガッカリしませんか？

ですが、心配ご無用！このガッカリ感を弱め方法があります！

コペン

私を例にして説明しますね。えっと、私が欲しいものは

・マラソンの10kmを50分以内に走りたい！（能力）
・矯正能力を高めたい！（技術）
・マジックがうまくなりたい！（技術）
・軽のスポーツタイプが欲しい！！（物） 右の写真！

というような欲しいものがあります！

このように、誰でも何か欲しいものが色々ありますよね。

今、私の欲しいものを別の角度から見た場合に「能力」「技術」「物」となりますが、これを深く考えると実際に欲しいものは「物」ではなく「感情」となってきます！

つまり、マラソンでは、走り終わった後の達成感！ という感情
矯正能力を高める事では、お客様に喜んで頂けると私は嬉しい！という感情
マジックを魅せる事では、優越感だったり！うまく出来た！という達成感！という感情
軽のスポーツタイプでは、この車を運転しながら好きな曲をかけて歌うと気持ちいい！という感情
という感じです。

つまり、このような感情が欲しい為に
あれが欲しい！これが欲しい！お金が欲しい！と考えます。

実際に、求めているものは「感情」なんです！ ※生活必需品は別ですよ^^

この感情を欲しい為に「能力」「技術」「物」 が欲しいとなるのです 。

という事は、この感情が手に入りさえすれば、欲しかった物は別の物でもいいかもしれません、。

むやみに「あれも欲しい」、「これも欲しい」という思いも弱くなるのではないでしょうか？

何か欲しいものがあったら、買う前にどんな感情が欲しくてこれが欲しいのか？

と1回考えみると、必要なものではなくなるかもしれません^^／経済的ですね。

そして、感情は自分でコントロールする事ができます。

この欲しい物が手に入らなくても、違うものでその感情は置きかえる事ができます。

物欲を抑えきれたら、ストレスも減りますね^^ やけ食いも減ります！ ダイエットにも！ おわり