

そこに刺激を入れつつ楽しい気分になれるのがハイタッチ！最近施術後にリラックス効果を高めるアンカーを入れています、その中でもやっています。

まあ、ハイタッチをする相手がいないとできないというのは難点です。

ハイタッチに比べれば弱いですが、一人で両手をバンザイして拍手ってのもいいです。

方法③ 100マス計算。

単純計算を100問解いていきます。これも前頭葉を使います。

単純計算とは一桁の足し算、引き算です。これをできるだけ早くゲーム感覚で解いていきます。

昨日の自分を越えるぞ！という気持ちでやるとより楽しくなってきますよ！

インターネットで「100マス計算」で検索すればヒットして、計算式をプリントアウトできますよ。

やりたい人は「100マス計算やってみたい！」と声かけてください！2～3枚くらいだったら差し上げます。

方法④ 音読

声に出して文章を読むと前頭葉に血液が集まります。



てっとり早く簡単にモチベーション(やる気)を上げれるのがこの4つです。

日によって気分がのらない時もあると思いますが、その時にやると速効性があるのでオススメです！

んで、実際のところ情熱やモチベーションというものを考えた場合に前回書いた方法を考えていくことがよいですが、一番効果が見込めるものはなんでしょう？

これまで生きてきてやる気が一番あった時は？と考えたら、ある気持ちが思い出しました。

それは悔しい気持ちです。悔しい気持ちを挽回したいという思いです。

ふられた時に見てろよ～！ビックになってやる！いい女になってやる！いい男になってやる！っていう

感情です。私ができればしたくないけど続けているマラソンもこの悔しい気持ちからです。

始めて走った「あやはしまラソン」の10kmで80分かかったあげく、ゴール後は膝がガクガクして10cmの段差も足をあげるのに一苦労ということからスタートしています。

「動機付けを考える」

目標を持つだけでやる気や情熱が上がればいいのですが、なかなか上がらない場合には、どんな悔しい思いをしたくないのか？

どんな辛いことから解放されたいのか？

どんな悲しみを二度と味わいたくないのか？

そして、、これ以上、絶対に許さないことはどんなことなのか？

をその目標と結びつけて考える方法もあります。



この悔しい思いというのは、欲しいという気持ちで欲が強い状態です。心に与える影響としてはあまりよくありません。その欲が簡単になかないものであれば苦しい思いをすることになります。生きてるだけで丸儲け！という気持ちとは逆の発想です。ですが、達成した時の喜びはとても大きなものになります。

プラスとマイナスの面がありますが、どちらを選ぶかはあなたが選んでください。

私は、大きい喜びを選択しています。