

ですが、この後に自分自身に「じゃあ、どうすれば良くなるんだろう？」という考えを付け加えるだけで、結果を変えることができます。

例えば、めんどうくさいと思わずに、やるにはどうすればいいんだろう？

楽しくすればいいのかな？、じゃあ、楽しくするにはどうやれば楽しくできるのかな？、誰かとやれば楽しいのかな？、環境を変えてみようかな、音楽でも聞きながらやってみようかな、どんなメリットがあるかな？

忙しいのなら、どうやったら時間を作れるかな？

時間がないのなら、今生活に費やしている時間で削っていいものって何だろう？

最新鋭の食器洗浄機や洗濯機でも買ってみる？、家族に家事の分担をお願いしてみようかな。

TV見る時間でも減らそうかな。

ダイエットに繋がるし、食事の量を減らして食事の時間を減らそうかな。夕飯はスープだけにする？

うるまカイロに行ってみようかな！（でた！宣伝！）

という感じで、やるためにはどうしたらいいか？とやらない理由を考えるのではなく、

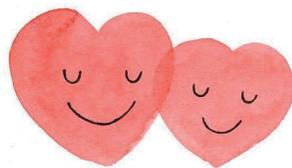
やる為にはどうしたらいいか？を考えてみてはどうでしょうか？



このような考え方をできるようになると、体から分泌されるホルモンも変わり、体に良い変化を与えることは知られています。

心が「快」の状態になれば、痛み止めとして有名なモルヒネがありますが、その150倍の鎮痛効果があるβエンドルフィンがでる。また、愛や幸せを誰かに与えたり、受けたりすればオキシトシンがでて幸福感を感じる。好きなことをするとドーパミンがでてやる気がでてる。

逆に、嫌な思いをすると、ノルアドレナリンが分泌され血圧を上昇させたり、活性酸素がでやすくなり体を酸化させて老化が進みます。



他にも、感謝する。褒める。ということも相手だけではなく、その言葉を発する自分自身にも良い影響を与えます。

これらのことをやってみようと思った時に自分自身の思考パターンがどうなっているのか？を考えることも大切です。プラス思考の傾向にあるのか？マイナス思考の傾向にあるのか？

私松野自身は、基本マイナス思考が多い感じでしたが、意識的に良いところを探したり、リフレームという逆の発想ができるようになってきたように感じます。

リフレームは、悪いことや嫌なことが起こってもそれを良いことに解釈していく方法です。

例えば、犬のクソを踏んでしまったら糞だけに「くそ～」と思うか、ウンチだけに「今日は運がついたに違いない」と思うように良い方向に考えを変えるという方法です。

日頃から、どんな思考パターンをしているのか意識してみるのも大切です。