

最終的にカナヲは最後まで生き残り、丹次郎と生涯を共にすることになったので、恋の力で復活できたようなものですが、現実の世界では漫画のように良い異性が近くにいることは少ないものです。

丹次郎との出会い

心を閉ざしているカナヲを前にして丹次郎はコイン占いを始めます。

「コインを投げて表がでたらカナヲは心のままに生きる」

という賭けをし、結果コインの表が出ます。そして

「人は心が原動力だからどこまでも強くなれる」

という熱い言葉をカナヲにかけ、それが心に響き、それから徐々に心を開いていきました。



画像：Amazonより

「漫画のようにうまくいくはずがないじゃない！」 そんな時はどうするんじゃ？

人間、基本的には嫌なことは少しずつ忘れるように出来ているので、時間が解決してくれます。

まあ、でもトラウマが大きければそれだけ時間が必要なもので、待つてられないかもしれません。

変わりたいと思っても変わることが出来ない大きな理由は

「やり方がわからない」から前に進めない訳です。

わかっていたら苦労しませんよね。

思いだせるものでやり方は2つあります。(本当はきりのいい3つにしたいけど、思い浮かばない。。。)

①好きなこと、楽しいことをまず始める。

ただし、人の悪口を言うと楽しいから、あることないことSNSに書き込むというようなことは無しです。

日頃の行いは自分に返ってくるものです。

悪口言われるのが嬉しいなら別ですが。

まず、気持ちが上向きにならないと体って動かないものです。

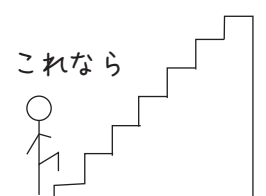
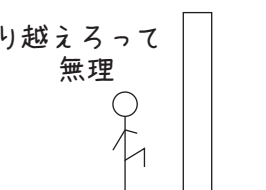
出来ないことをやろうと頑張る前に、何か楽しいことを先に始めて心が

ウキウキしてから始めると心の抵抗を抑えることができます。

松野は、テスト勉強を始める前には、好きな漫画を読んだりしています。

時間を奪われちゃいますが、ウキウキしていると覚えやすく効率は上がります。

この壁を乗り越えろって無理



②ベイベーステップ（目標やゴールを下げる）

東大に入学したいのに、目標を琉大にしなさいという意味ではなくて、最初の一步のレベルを下げます。

例えば、世界一高いエベレストを制覇したいからといって、準備もせずに挑戦したらまず死にます。

まったく山登りをした経験がないのなら、うるま市の石川岳から始めるのが良いのではないのでしょうか？

ショートコースだと2時間で往復出来るし、自然な山を体験できます。

そこで本当にやりがいを感じられたら、徐々に難度を上げていけばいいんです。

最初は無理に感じた事でも次第にできるようになっていきます。

山登りをしたくない派なら、まずはウォーキングから、ウォーキングがダメなら、公園まで行って帰る。

それがダメなら玄関から外にでてみましょう。

こんな感じで目標につながる最初の一步を低くし徐々に上げていく方法がベイベーステップです。

以上。