楽しいワクワクする生活しませんか？・2

嫌いな事をするマイナスの思考をプラスに変えて行く方法！うるまカイロでは
あなたの毎日の生活をワクワク楽しくさせるをモットーとしてがんばっています。
前回の続きになります。前回はより楽しく過ごす為にという事を書きました。
どうしても生活しているのは自分一人だけではないので誰かに馬鹿にされたり
ミスをするたびに私はダメね、俺ってダメだ～とか考えてしまう事もあるかと思います。
私、松野もどうでもいい事でイライラしがちでしたが今から説明するリフレームを実践する
ようになってイライラの気持ちが少なくなってきています。
それでは、最近流行しだしている？NLP（神経言語ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾐﾝｸﾞ）の講習会に行ってきたので
その1つであるリフレームを使ってワクワク楽しく過ごせる方法を説明しますね。
リフレームとは簡単に言えば悪い考え方を良い考え方に変える事です。
とても活用しやすいので日頃から活用している方が多い方法ですね。
例えば、本人は嫌がる事を人にしているという自覚はなく、まわりから嫌がられてイライラ、ワジワジーさせられる場合だったり、人を落として自分を良く見せたりする人とか、仕事での失敗を自分が悪いのに人のせいにしたりする人だったりです。
私の周りにはいませんが、こんな感じの人がいてイライラするとたまに相談を受けます。
こういう場合にこの嫌な人に「リフレーム」を使って良い考え方に直してみますね。

> この嫌な事をする人は自分を犠牲にしてまでこんな事をするとみんなに嫌われるんだよ！！
> 私のように人に接してはダメですよ！と身を犠牲にして教えてくれているんです。
> それをふまえて私はこうならないようにがんばろう！！

とこういう感じで良い意味でとらえる事ができます。
こうやって考えると嫌な人でもいい人と考える事ができるんですね。
でも、そうは思ってもやっぱり嫌な事をされたりするとあの嫌な人にこんな事をされた！！のって具合にイライラしながらまわりに話しがちになるのですが、その場合の対処方としては言葉を変えます。
ここでは「嫌な人」の「嫌」なという言葉の力です。「嫌」という言葉はプラスかマイナスかと言ったらマイナスです。マイナスの言葉を発しているのですが、この「嫌」なという言葉をプラスに変えます。
それは「達人」です！！　「嫌」→「達人」に変えます。
今日あの嫌な人にこういう事をされたのってイライラ！ワジワジーして話すより
今日あの達人にこういう事をされちゃった！！どうしよう！！すごいでしょ！！という風に話し方を変えると楽しく感じませんか？こんな感じで考え方や見え方を変えるだけでイライラを減らすことができます。
もし、あなたの側に嫌な人がいたら今日から「あの嫌な人」を「あの達人」に変えてしゃべってみてくださいね。
人を変えるより自分を変えることが
とても早くて楽です。
イライラしている場合には
さっそく利用してみて下さいね。

このメガネを掛けると
嫌な人が良く見える。

このメガネを掛けると
嫌な人は嫌なまま。

※どっちのメガネを買うと楽しく過ごせるでしょうか？