

## 手放しとキープでマインドリセット

平均的な人で、1日あたり約70,000の思考をしているそうです！

あなたの頭に浮かぶ考えについて、ちょっと考えてみましょう。

それは「今日はとってもいい日になりそう！」というような肯定的でウキウキする考えでしょうか？  
それとも、「今日1日を頑張る気力がない・・・」というようなネガティブで自分の元気をなくしてしまうようなものでしょうか？



ポジティブな考えは、あなたの気分や精神を高めて、人生においてより多くの前向きさと幸せを生み出します。

反対に、悲観的な考えは、否定的な現実をドミノ効果的に生み出してしまいます。  
あなたが考えることは、とてつもないほどあなたの人生や周囲の人との関係に影響を及ぼしています。

ありがたいことに、あなたは、頭の中でネガティブなおしゃべりをして生きる必要はありません。頭のチャンネルを変更してポジティブな面に合わせましょう。

練習が必要ですが、しばらくすると、あなたの心は自然に積極的な思考に向かって引き寄せられて行きます。これらの方法で、幸せを育む練習をしてみましょう。

### 手放そう

#### ネガティブセルフトーク

自分を責めることは、あなたの健康を損なうことになります。

ネガティブなおしゃべりが頭の中で聞こえたら、「キャンセル、取り消します！」と言って、それをあなたに対して愛のある言葉に変換して肯定的なコメントに置き換えましょう。

#### 自分への限界

あなたにとって、もはや役に立たない信念は、あなたをサポートしていく考えに置き換えていきましょう。

#### 比較

人が持っているものを欲するのは簡単ですが、自分と比較することは、あなたが今まで自分のために行ってきた全てを捨てるようなものです。

誰かを賞賛することは、あなたが欲している素晴らしいものを反映しています。  
賞賛と比較の違いについて学びましょう。

#### 抵抗

今までとは違う結果が欲しいなら、違う方法を試みましょう。

小さな変化の積み重ねが、あなたの人生を変えてくれます。

変化は恐ろしいものですが、自己進化にとって不可欠です。抵抗しないで進みましょう。

#### あなたのエゴ

正しいことは良いことですが、幸せになるのはもっと嬉しいことです。

## キープしよう

### **感謝**

あなたが、欲しいものを全然持っていないと感じていても、あなたが今日持っているものにフォーカスしましょう。

感謝の気持ちを持ち、あなたが感謝している事を5つ、毎日ノートに書いてください。

### **あなたのエネルギーとあなたの目標**

前向きでいることに、意識を向け努力をしてください！

気分が落ちて落ち込んでいるときでも、背筋を伸ばして笑ってみましょう。

姿勢はあなたの気分に影響します。姿勢を正し、気持ちを良い方向へ働かせましょう。

### **周りの人に元気を届ける**

いつも肯定的なパワーを発してしている人は、地に足をつかせてくれて、インスピレーションを与えてくれます。また、あなたが願う大きな方向へと繋げてくれます。

そして、あなたが自分自身を信じるという事も助けてくれます。

### **穏やかな時間**

考えたり、瞑想したり、または単に自分のために静かな時間を作ってください。

心を洗い流すことで、体の緊張もほぐれていきます。

### **善い行い**

誰かに対する小さな親切が、どれほどあなたの気分やパワーにインパクトを与えるか、気づいてください。