ポジティブ思考の実践例

ポジティブ思考

モチベーションアップ

パフォーマンスアップ

何から始める？

簡単なことから・・・

①毎日３つ、その日の良かったことを書く
（これを一週間やった人は、６か月後も
幸福度・楽観性が高くなっていたという実験がある）

②感謝の気持ちをつづる感謝日記を書く
（これを１０週間やったグループは、
幸福感が増していたという実験がある）

③固有の強みを使う
（一週間毎日、固有の強みを使ったグループは、
６か月後も幸福度が高くなっていたという実験がある）

④瞑想をする
（何年も瞑想をしている僧侶は、幸福感を感じる
左前頭葉前部皮質が発達していることがわかった）

⑤将来の楽しみを期待する
（将来の楽しみを期待すると、実際にそれをするときと
同じくらいに、脳の快楽中枢が活性化する）

出典「幸福優位７つの法則」ショーン・エイカー：徳間書店