

《イヤな気持ち》を切り替える 33の心の技術

コンテンツのご購入を
誠にありがとうございました！

ご購入者様限定
まとめ資料のプレゼント（転載厳禁）



【体から気持ちを整える「6つの技術」】

- ① 睡眠を整える
- ② 呼吸を整える
- ③ 表情を整える
- ④ 姿勢を整える
- ⑤ 栄養を整える
- ⑥ 生活習慣を整える



【即効性のある切り替え「4つの技術」】

- ① 気持ちを声に出す
- ② 場所を移動する
- ③ 話すことは放すこと
- ④ 紙に書いて方針整理



【気持切り替えのコア「23の心の技術」】

《自分の中のトラブル解消》

- ① 大きな失敗をしたときは『学びの多い経験をさせてもらった』
- ② 完璧にやれなかったときは『人間なもの』
- ③ 大きな後悔があったときは『第一章 終わり！』で区切る
- ④ トラブルに巻き込まれたときは『面白くなってきた』
- ⑤ 不安があったときは『死ぬまで生きているから大丈夫』
- ⑥ 執着しすぎて辛いときは『まあいっか』
- ⑦ 人と比べて辛いときは『宇宙から見たら、皆ミジンコだよな』



【気持切り替えのコア「23の心の技術」】

《課題の分離をする》

- ① 私は私、あなたはあなた。
- ② ゲシュタルトの祈り
- ③ 知らんがな



【気持切り替えのコア「23の心の技術」】

《相手を許す》

- ① 好きにさせておきなさい
- ② 相手の心理的な背景を想像する
- ③ 動物さんのニックネームを付ける
- ④ 人間図鑑を心に持つ
- ⑤ 反面教師にする
- ⑥ 初めて会った人だと思ってみる
- ⑦ ミッキーさんを心に宿す
- ⑧ 「幸あれ」とつぶやく



【気持切り替えのコア「23の心の技術」】

《客観視点を持つ》

- ① 状況を面白がる
- ② ショートコント！○○！
- ③ 愉快的なBGMを脳内再生
- ④ オネエ人格を心に宿す
- ⑤ 大きな目標を持つ



磨くべきは「想像力」



《イヤな気持ちの切り替え》
カツゼンのインスタDMまで
ご感想、ご質問、ご相談
大歓迎にてお待ちしております^^

