



人気者/秘伝の設計書

～惚れさせるしくみであなたを変える！～

四十七の段 ココロのキャンバス

ココロのキャンバス

ココロで考えることにはプラスの思考の後に、必ずマイナスの思考があります。

その後に想い描いた事柄の中のマイナスの思考がプラスに勝ったら、

思い描いたことが叶わないという信念が叶ってしまいます。

人は「こうなったらいイなあ」と

考えた後、必ず「そうなるわけがない」と考えてしまいます。

人間の脳はそういう構造になっているのです。





プラスの要素を描く

ココロのキャンバスに正確にプラスの考えを書き出すこと。

そしてマイナスの考えをそこに入れ込まないこと。

これがとても重要なことです。

これは無理そうだと思った時は、

「でもなあ」を付けていまいがちです。

大丈夫だと信じている時は、「でもなあ」をつけないでいます。



基本

私たちの生活は、そのほとんどが基本のくり返しです。
その一つ一つを、私たちは反射的に繰り返しています。
特に、頭の回転が良かった時だったりすると、無意識にその基本が
繰り返されます。
無意識に行っていると言えるうちは良いのですが、それが無造作に
行っているように映ると、とても大きな障害に変わります。
人気も基本に忠実に繰り返されます。



ココロのキャンバスをプラスで埋める



あなたは生活の中で、
「～しなければならない」と言葉にしたら、
ノートに「×」をつけてください。
1日に何個「×」がたまるか数えてください。



昨日より、「×」が減っていなかったら、
自分に懲罰を科してください。
「～しなければならない」が亡くなったら、
次は「でもなあ」を数えてください。

