



いつもポジティブでうまくいく人の口癖



ポジティブループの図



ナイストライの条件

熱量と同じだけの謙虚さを併せ持つこと

人は間違えうこと・失敗することはある

その時に深く謝罪ができる人は応援される

謝ることは負けてはいない

人生で謝罪しなくていい人なんていない

全方位に謝罪する

自分のどこに改善ポイントがあるのかを考えて深く謝罪できる人間を目指そう

いつもポジティブでうまくいく人の口癖

1. ポジティブループの図

2. 第5位

2.1. 面白い・ワクワクする

2.1.1. 極限の集中状態（フロー状態）

2.1.1.1. 過度に緊張しすぎた状態を緩和する

2.1.1.2. リフレーミング効果

2.1.2. 上位互換

2.1.2.1. 気持ちいい！

3. 第2位

3.1. これからどうするか

3.1.1. アドラー心理学

3.1.2. 明日からの生活にどのように活かしていくか

3.1.2.1. 悪いあの人

3.1.2.2. 可哀想な私の話

3.1.2.3. 関係ない

4. 第1位

4.1. まあいいか

4.1.1. いい加減な人が使う妥協の言葉という印象を持つ

4.1.1.1. 適当に開き直るという意味ではない

4.1.2. 絶対に守る三箇条

4.1.2.1. 物事に真剣に取り組むこと

4.1.2.2. 責任を果たすこと

4.1.2.3. 約束を守ること

4.1.3. 人は一人では生きていけない

4.1.3.1. 一人一人が約束を守ることによって社会は成り立っている

4.1.4. 絶対にこうでなければいけないという執着を手放す練習

4.1.4.1. 未来への不安を払拭する

4.1.5. こうでなければならないという思い込み＝自分に限界を作っている

4.1.5.1. 執着を手放した時、次の飛躍のチャンス

4.1.6. 手放せば始まる

5. 岡本太郎 人生における成功とはなんだろう

5.1. 結局のところ 自分の夢に向かって自分がどれだけ挑んだか 努力したかどうかではないだろうか

5.2. 夢がたとえ成就しなかったとしても 精一杯挑戦した それで爽やかだ

6. 第4位

6.1. ごめんなさい、私が悪かった。

6.1.1. 自分の行動に責任を持って潔く謝る

6.1.2. なぜ？

6.1.2.1. ①自己成長に目を向けられるから

6.1.2.1.1. 謝罪＝自分の行動を反省して見直すこと

6.1.2.1.2. 自分をもっとどうすべきだったのか

6.1.2.1.2.1. 落ち度・改善点を具体化する

6.1.2.1.2.1.1. 謝罪とともに伝える

6.1.2.1.2.1.1.1. 初めて自己改善への道が開ける

6.1.2.2. ②応援してくれる人が増えるから

6.1.2.2.1. 常に前向きな言葉を口にしていると周りは応援する

6.1.2.2.1.1. セルフィメージが高まる

6.1.2.2.2. 傲慢な人は結果を出さないと見放される

6.1.2.2.2.1. 熱量と同じだけの謙虚さを併せ持つこと

6.1.2.2.2.1.1. 人は間違ふこと・失敗することはある

6.1.2.2.2.1.2. その時に潔く謝罪ができる人は応援される

6.1.2.2.2.1.3. 全方位に謝罪する

6.1.2.2.2.1.3.1. 縦の関係を築いてしまっている場所では人は謝罪ができなくなる

6.1.2.2.2.1.3.2. 謝ることは負けではない

6.1.2.2.2.1.3.3. 人生で謝罪しなくていい人なんていない

6.1.2.2.2.2. 自分のどこに改善ポイントがあるのかを考えて 潔く謝罪できる人間を目指そう

7. 自分の口にした言葉が現実の自分の感情になる

8. 第3位

8.1. ナイストライ！

8.1.1. 結果に捉われず、挑戦自体を肯定する

8.1.1.1. リスクを取って挑戦したことを称える

8.1.2. 他人の挑戦を結果だけで判断しがち

8.1.2.1. そもそもあの時に...など後出しジャンケンは誰でもできる

8.1.3. 素晴らしい効果

8.1.3.1. ①他者の次なる挑戦を促せること

8.1.3.1.1. 次の挑戦へ背中を押せる

8.1.3.1.2. 挑戦を続けることはポジティブループに入ること

8.1.3.2. ②自分が挑戦に対して寛容になれる

8.1.3.2.1. 結果に関わらず人の挑戦を称えることができる人は、自分がなにかに挑戦することに対しても寛容になれる

8.1.3.2.2. 挑戦には失敗の可能性もあるが、挑戦することに意味がある

8.1.3.3. ナイストライの条件