

# 夢実現コーチングのポイント

1月の夢実現コーチングは、えがおの法則

「わらって！ わらって！ わらえば、いいことやってくる！」です。

「笑う門には、福来たる！」ということわざがあります。いつも笑い声があふれる家庭や

いつも笑顔でにこにこしている人には、自然といいことがやってくるという意味ですね。

普通は、「楽しいから、笑う！」のですが、逆に、「笑うから、楽しくなる！」こともあると思います。

楽しい音楽を聴くと、自然と楽しい気分になりますし、逆に悲しい音楽を聴くと、なんとなく悲しい気分になってきます。これは楽しい音楽や悲しい音楽が、脳内の意識に影響を与えているのです。

「笑うから、楽しくなる！」のは、笑うことで脳内の意識が「楽しい」に変換され、楽しく前向きな気分になってくるからです。笑いの効用は科学的にも証明されていて、脳の活性化、血行促進、自然治癒力アップ、ストレス緩和、幸福感と鎮痛作用等があります。そして何より周囲が明るくなり、人間関係も良くなります。

このように、笑顔や笑うことには、自分も人も幸せにする力があります。

「わらって！ わらって！ わらえば、いいことやってくる！」と言葉にして、

口角を上げて笑顔を意識すれば、脳内で意識が変換され楽しい気分になり、子どもも大人もポテンシャルが上がります。

笑顔や笑うことには、自分も人も幸せにする力があるのですから、この力を意識して積極的に使っていきましょう。

何があっても「ついでる！ ついでる！」「楽しい！ 楽しい！」「笑顔！ 笑顔！」  
で、笑うことを意識して楽しい1年を過ごしていきたいですね。