

夢実現コーチングのポイント

2月の夢実現コーチングは、

幸運をよぶ魔法の言葉「ありがとう！」「感謝します！」です。

みなさんは、ふだんどのくらい「ありがとう！」という言葉を使っていますか。

「ありがとう！」は、言った人も言われた人も、お互いがいい気持ちになれる素晴らしい言葉ですね。ちなみに、子どもが、大人に言われて嬉しい言葉の第一位が「ありがとう！」だそうです。

また、「ありがとう！」「感謝します！」と感謝の気持ちを持つことで、物事が良い方向へ進み出すとも言われています。

「ありがとう！」「感謝します！」がもたらす効果は、科学的にも証明されていて、感謝の気持ちを持つことで、脳内の幸せホルモンと呼ばれるセロトニンや集中力や意欲アップのドーパミン等が分泌され、様々な良い効果が期待されています。

「ありがとう」は、漢字では「有難う」と書きますね。

「ありがとう」は、本来「有ること」が「難しい」という意味を持っており、滅多にないことや貴重であることを表していて、その後、貴重な出来事に対しての感謝の言葉になったと言われています。

「ありがとう！」「感謝します！」と言葉にして伝えれば、あなたと周りの人が変わります。「ありがとう！」「感謝します！」の言葉は、人の心を動かし、人を成長させる言葉ではないでしょうか。何事も「あたりまえのこと」ではなく、「有難いこと」としてとらえ、感謝の気持ちを持って、幸運を呼ぶ魔法の言葉「ありがとう！」や「感謝します！」を使っていきたいものです。