

夢実現コーチング「ハッピーの法則」

5月の夢実現コーチングは、ハッピーの法則

「しあわせ いっぱい！ 楽しい！ 楽しい！ 毎日 ハッピー！」です。

心理学では、「意識を向けたものが実現しやすい」と言われています。

毎日の幸せに目を向ければ幸せが実現しやすくなり、小さな良いことに目を向ければ、良いことが実現しやすくなります。

毎日のハッピーや良いことに目を向けるだけで、ハッピーがやってくるなんて素晴らしいと思いませんか。

心と体は、連動しています。笑顔でいると楽しくなりますし、スキップすると楽しい気分になります。

心と言葉も連動しています。「ありがとう！」、「いいね！」、「すごい！」等の良い言葉を使うと、相手も自分も嬉しくなりますし、悪い言葉を使うと、相手も自分も嫌な気持ちになります。

そこで、身の回りのありがとうを探す「ありがとうゲーム」です。

生きてることに、ありがとう！元気にすごせて、ありがとう！みんなのおかげ、
ありがとう！いつもの毎日、ありがとう！等、クラスや家庭で「ありがとう」を
探すようにすると感謝の気持ちが育ちます。そして、自分の幸せに目を向ける
ようになります。そうなれば、意識を向けた幸せが実現しやすくなると同時に
自己肯定感が高まり、前向きになってきます。意識を良いことに向けることが
大切です。子どもの良いところ、周りの人の良いところ、自分の良いところ、
そして、毎日の幸せに目を向けてみませんか。

きっと「ハッピーの法則」が働くはずです。