

夢実現コーチングのポイント

7月そして夏休みの夢実現コーチングは、心の安定を高める言葉

「どんな時もオール OK！ だいじょうぶ！ 全てうまくいっている！」です。

「どんな時もオール OK！」、「だいじょうぶ！」、「全てうまくいっている！」という意識で7月そして夏休みを過ごしてみませんか。もちろん人生には、いろいろなことが起こります。そのことで、落ち込むこともあるでしょう。しかし、後から考えると、「あの経験があったからこそ今がある！」、「あのことは、自分にとって意味があったんだ！」と思うこともたくさんあります。

いろいろなことが起こったとき、「この経験もあっていい！」、「この経験があって、うまくいくようになる！」と考えてはどうでしょうか。つまり、「全てのことには意味があり、それがあるからこそ、うまくいく！」と考えてみることです。そう考えると、心の不安定さは落ち着き、心は安定に向かいます。

「どんな時もオール OK！」と言われたら、元氣が出ます。

「だいじょうぶ！」と言われたら、安心できます。

「全てうまくいっている！」と言われたら、自信がわいてきます。

しかし、そう言ってくれる人は多くはありません。だからこそ、自分で口に出して言うことが大切です。つまり、セルフコーチングです。自分で自分をコーチングするのです。

まず、コーチングの言葉を目につくところに貼ります。次に、コーチングの言葉を毎日見るようにします。最後に、コーチングの言葉を声に出して言ってみます。そうすれば、セルフコーチングの言葉が潜在意識の働き、心が安定して自分の未来が変わっていきます。まさに、「言葉を変えれば、未来が変わる！」そのものです。

