

夢実現コーチング 「コーチングのポイント」

1月の夢実現コーチングは、

「自分をほめよう！ さすが！ 最高！ パーフェクト！」です。



皆さん、子どもたちや周りの人、そして自分を誉めていますか。特に自分を誉めることは、なかなか出来ていないのではないのでしょうか。人は文句を言ったり、怒ったりすることは練習なしに出来ますが、人を誉めることは、良い面にフォーカスしたり、誉めようと心がけたいしなければ、なかなか出来にくいことです。

心理学では、人を誉めることは、潜在意識下では自分を誉めることと同じこととされています。それは、潜在意識は「主語を認識しない」という性質があるからです。鏡の法則で、「自分が言った言葉は、自分に返ってくる」という言葉があります。これは、心理学的に解釈すると、自分が発した言葉が、自分の潜在意識に伝わり影響を与えるということです。人を誉めたり良い言葉を使ったりすれば、それが自分の潜在意識に伝わり、自己肯定感が上がり自分のポテンシャルが上がります。反対に、人に文句を言ったり悪い言葉を使ったりすれば、それを言った人も自己肯定感が下がり、その言葉でいらいらして自分の力が出なくなります。良くも悪くも潜在意識は、自分に大きな影響を与えているのです。

「さすが！ 最高！ パーフェクト！」と自分を誉めることから始めましょう。

そうすれば、潜在意識のすごい力が発揮され、自分の最高の力が発揮されるようになります。言葉は、未来スイッチです。

「さすが！ 最高！ パーフェクト！」と、まず自分を誉めることから始めれば、いろいろな良いことが起こり始めることでしょう。