

【心の整理整頓】

●何がしたいのか(目的) WHAT

《平穏な日々を送りたい》

●そのためにどうすべきか(手段≡方法) MUST

① 感謝の心を持つべき

※大前提。これができないと大抵のことは、うまくいかない

② 心の持ち方の習慣となっている、

『希死念慮』・『被害感』・『サトラレ感』を忘れられるよう、

○「楽観的見通しを立てる」→「まっ、いっか」を実践する

○「常に最悪を考えない」→悲観的憶測を避ける

○「気にしない」→鈍感力を獲得する

○「深掘りしない(考え過ぎない)」→頻繁に思考を停止・休止する

○「ねばならぬ」を捨てる→「すべき」にとどめる

ように努める。

③ 考え方の習慣を変える

○セルフコントロール

○アンガーマネジメント

○不測の事態に耐えられる

○柔軟な対応ができる

上記を達成するために、習慣となっている、

「瞬発的な反応」をせず、

「少し間を置いた対応」をする

④ 行動や言動の「鍋奉行」をやめる

「お節介が過ぎる≡過干渉」

になりがちなことを忘れない

●どうやって? HOW TO

この書を携帯し、①～④を心掛ける