

目的: 自分も周りの人も幸運体質になるヒツツが知りたい! @sanada3730



「今」やること
後悔を減らす
今すべきことは
今のうちにやっておこう

「無駄な期待」
が多すぎる

感情を大切にする

感情が現実を
引き寄せる
運が...と思って
いる人は、運が...
...と思うこと
ばかりで見失
散っていく

問題を大きく
しない

前向きになるヒツツ
「大きな問題じゃ
ない。
と思うようにする」

ポジティブの教科書
武田双雲著

受け流す
他人からだけでなく
自分から引き上げる
ネガティブな感情も
受け流す
イメージあるだけ

P9 幸せになる3つの簡単な基本

- 一. 幸せを与えること
- 一. 幸せであることに「気づくこと」
- 一. 幸せな言葉を発し幸せな態度をとること

P50 自分事にする

経営破綻したJALを再建したヒツツ
『他人のせいにはしない』
親のせい、社会のせい、夫のせい、政治家のせい
をやって、自分がすべきことから淡々とやる

P74 他人は変えられない。自分を変える

お悩みが多いのか...
『相手を変えたくて苦しんでいる』
自分が変わるつもりなのに、相手を
変えようとした時に、関係は悪化する