

誰しもネガティブ感情(不快な気持ち)は味わいたくないと 思いますが、実はネガティブ感情を生かすことで人生を変える 原動力にすることができます。

☆人は「**快感のため**」より「苦痛から逃げる」ことで動く 人は「いなぁ~♥」と思うものに向かうエネルギーよりも、

「イヤだー!!」と思うものから逃げるエネルギーの方が強いのです。

例:「テスト、満点取れたらいいなぁ~」 後にしようかな・・・
「落第はイヤだーーー!!」

☆ネガティブ感情は願望の裏返し

【「イヤだー!!」と思うものの反対側には必ず、

「いいなぁ~♥」と思っている自分の理想の世界があるはずです。

例: 「落第はイヤだーーー!!」

→「テストに受かったらすごく楽だよなあ~♥」

☆強い感情を持っているほど、前進するパワーに変えられる 「イヤだー!!」と思う気持ちが強いほど、苦痛を避け、

「いいなぁ~♥」と思う方向へ進むエネルギーが加速します。

例: 「落第なんて、絶対はイヤだーーー!!」

→「絶対に落第しないように、

今から準備しておかなくっちゃ!」

を体絶命のピンチを味わったことのある人は、なおさら大きく方向転換できます。 ヒヤ~~ (--:) ッとした経験のある人…人は痛みがあってはじめて、

人生を変えないと気づくものです。

「いいなぁ~♥」を具体的に思い描くのと同時に、「イヤだーーー!!」という状況もありありと 想像してみると、エネルギーが湧いてきますよ♬

健康科学大学 学生サポートセンター



