

# ポジティブマインド構築 5つ方法

マインド覚醒  
スピリチュアルライフコーチ  
田村多江子

あなたはポジティブ思考ですか？

それとも、いつもネガティブになってしまいがちでしょうか？

ネガティブな感情を持つことは決して悪いことではありません。ただ、ネガティブのままですっとしていると、エネルギーが下がってしまい、良い事が逃げていってしまいます。

ここではポジティブになる、ポジティブな感情をキープするための5つのチェックポイントをご紹介します。

これらを実践することで、ポジティブな気持ちを促進し、あなたの潜在意識にあったネガティブな思いをポジティブに変えて、毎日をより幸せと感じるようになるはずです。出来る事からやってみて下さい。

## ★チェックポイント1★

### ネガティブな気持ちに気づき、原因を考え、受け入れ、手放す

自分の中のネガティブな気持ちに気付いたら、その気持ちがどこからきているのか、なぜそう思うのかを考えて見て下さい。

その気持ちを理解してあげることができたら、受け入れて、その感情を持った自分を認めてあげて下さい。

そして、「もう大丈夫」と自分を許して、その感情や思いを手放して下さい。

## ★チェックポイント2★

### ハッピーな気持ちで眠りにつく

眠りにつく前の感情は眠っている間、そして目が覚めた時に影響を与えます。

ネガティブな気持ちで眠ると、眠っている間もネガティブになり、目覚めた時も疲れが取れず、気分が下がってしまいます。

寝る前に幸せな事を考えたり、感謝できる事を考えてみて下さい。

翌朝の気分がポジティブに変わっていきます。

# ポジティブマインド構築 5つ方法

マインド覚醒  
スピリチュアルライフコーチ  
田村多江子

## ★チェックポイント3★

### 毎日の小さな幸せを見つけて波動を上げる

ポジティブな気持ちを持っているとエネルギー（波動）があがります。日々の小さな喜びや幸せを見つけ、幸せな気持ちになることで高い波動を保つことが出来るようになります。

自分が持っているものに感謝したり、心を穏やかになる時間を持って、ポジティブな気持ちを感じてみてください。

## ★チェックポイント4★

### 自分に対して肯定的な言葉を使う

自分に対して否定的な言葉を使っていると、ネガティブな感情を引き起こしてしまいます。

私には才能がないから出来ない、何をやってもダメ、失敗ばかりする、、、など、自分にダメだしをして否定する事をやめて、私は頑張っている、よくやった、少しずつ前進している、また成長した、と自分を褒めてあげるようにして下さい。

## ★チェックポイント5★

### 現在に集中する

過去の出来事に後悔したり、見えない未来を心配し、不安になってばかりいるとストレスがたまり、ネガティブな感情が生まれてきます。

今に集中し、出来る事をやっていくというスタンスでいると、ストレスを軽減し、ポジティブな気持ちを促すことができます。

また、瞑想や深呼吸、瞑想音楽を聴く、自然に触れ合う、散歩するなどもストレスの解消になります。