



ポジティブなマインドセットを 育てる方法

Sould and Mind ライフコーチ
田村多江子

「思考が現実化する」と聞いたことはありますか？
あなたの思考が今の現実を創りだす、つまり今の状況はあなたが過去に思い描いた
ことが反映していると言えます。

もし常にネガティブな思考でいると、現実がネガティブな状態になっていきます。
なので幸せと感じる人生を送るには、ポジティブ思考はとても重要な要素の一つに
なります。

ではどうすればポジティブなマインドセットを育てることが出来るのでしょうか？
ここでは5つの方法をご紹介します。

1) 自分自身の良い面にフォーカスする

我々誰しもが良い面と悪い面を持っています。ポジティブなマインドセットを育て
るためには、自分自身の良い面にフォーカスすることが重要です。自分自身の良い
面に意識を向けることで、自己肯定感が高まります。足りない面ではなく、満たさ
れた、成長した面を見るようにしてみてください。

2) 毎日の感謝を習慣化する

毎日の生活の中で、当たり前になってしまっていることに対して、感謝の気持ちを持
つことがポジティブなマインドセットを育てるためには大切です。毎日、何か一
つでも感謝することを習慣化することで、ポジティブな気持ちを養うことができま
す。

3) 失敗をチャンスとしてとらえる

失敗は誰にでも起こり得ることです。ポジティブなマインドセットを育てるために
は、失敗をチャンスとしてとらえることが大切です。失敗したからこそ、学びがあ
ると考え、次につなげることができます。



ポジティブなマインドセットを 育てる方法

Sould and Mind ライフコーチ
田村多江子

4) 周りのポジティブな人と関わる

周りの人との関わり方は、ポジティブなマインドセットを育てる上でとても重要です。ポジティブな人と関わることで、その人からポジティブなエネルギーをもらうことができます。反対にネガティブな環境にいると自分自身のエネルギーも下がってしまいます。ポジティブなエネルギーがある環境にいるようにしてみてください。

5) 自分に合った健康的な生活を送る

健康的な生活を送ることは、ポジティブなマインドセットを育てるためにも必要です。睡眠時間を確保したり、バランスの良い食事を摂ったり、適度な運動を行うことで、体調を整えることができます。体調が良いと、ポジティブな気持ちを持ちやすくなります。

以上のように、ポジティブなマインドセットを育てる方法は、自分自身の内面に注目することや、健康的な生活を送ることなど、さまざまな面からアプローチすることが大切です。ポジティブなマインドであなたのエネルギーを高く保つようにすると、あなたの人生もポジティブに変わっていきます。