

今月の一言

キーワード：笑顔

誰でもできる最強の心の技術

「あの人はうまくいっているから明るく楽しくしている」とよく思われがちです。不思議なことに、人生がうまくいっている人はみな明るい心をもっているものです。逆に、いつも不平不満ばかりこぼしている暗い心の持ち主の人生はどうでしょうか。実は、うまくいっているから明るいわけではなく、明るくしているからうまくいくのです。何があっても、どんなことがあっても明るく受け止める。これが最強の心の技術です。

「明朗」は、何があっても明るく、朗らかという意味ですが、自分にとって都合の悪い場合や逆境にいる場合でも明朗でいられると、人生はどんどん好転していきます。そのためにも、私も“笑顔”でいることを実践しております。さあ、今日から笑顔の練習をしましょう。(笑)

脳の機能を利用すると、表情や動作によって、より早く身体の調子を整えることができます。特に笑顔は最強です。笑顔を作ると、脳は「この状況は楽しいんだ」と解釈して、脳幹から報酬系のドーパミンや幸福感を得るエンドルフィンというホルモンが分泌されやすくなり、能力を発揮しやすくなるのです。

表情や言葉をコントロールすることで

マインドはかえられる

著書：自分の中の「どうせ」「でも」「だって」に負けない33の方法 著者：飯山暁朗

笑顔作戦！スタート

2018年7月25日

さいのう とおる

追伸：毎日猛暑が続いています。体調管理を十分にしましょう（^^）