

この9つの思い込みを生み出すきっかけになったのは実は7歳までの自分の親の育て方、「〇〇やってはダメ」という親からの禁止令などによって無意識のうちに書かされた「人生脚本」

9つの思い込みを克服して、支配された人生から脱却しよう

9つの思い込みの克服のまとめ

- 「9つの思考のゆがみ」の共通点は良くない一方向しか見ていないということ
- 完全思考をやめ、日常的に多角的な視点を持つ癖を持つことで思い込みから開放される
- もし多角的に見る習慣がないのなら物事を多角的に観察して感謝する習慣を持ったらどうだろうか
- そうすると、今まで気付かなかった自分に反省するとともに世の中、感謝することだけだということに気付く
- そうすることで、多角的視点が身につくと同時に、いつも幸せな気分を満たされる
- 不安や争い事やストレスが無くなり、肩の力が抜け、病気もしなくなり独創的な自由な発想が生まれる

9. 自己関連づけの克服

- あらゆる否定的な出来事、よくない出来事を全て自分のせいだとしてしまう人
- 広い視点を持つことで、自分が悪い出来事の原因にいないということに認識する
- どんなことでも100%自分のせいということはない
- 起こるべくして起こった出来事なのだということを知る
- POINT: 大事なものは思考の選択肢を増やすこと

8. レッテル貼りの克服

- 自分にも他人にも色々なレッテル(一方的な評価)を貼ってしまう人
- 他人に対して、様々な表面から見てみる
- 自分に対しては、その考え自体がレッテルであることを認識する
- POINT: 自分も他人もあらゆる可能性に溢れている

7. すべき思考の克服

- 「~すべき」という考えをいつも持っている人
- 「~すべき」と考えてしまうと自分で自分の制限を作ってしまう苦しい
- 解決策: 「~すべき」という思考が浮かんだら、「本当に?」と疑問を自分にぶつけてみる
- 世の中に「絶対」はないし、思い通りになることの方が少ないことを知る

6. 感情的決めつけの克服

- 自分の感情の視点で、いいか悪いかを決めつけてしまう人
- 感情的になると我を見失うので、まずは深呼吸をして落ち着く
- 「自分は好きではないけれど、いいところもある」と自分以外の視点で考えてみる
- 他の選択肢や可能性を考えてみる
- 「ものごとくに絶対や完全はないのだ」と知る

5. 拡大視と過小評価の克服

- 小さな失敗を大袈裟に捉えてしまう、また自分の成功も大きく評価しない人
- 解決策: 自分のミスがどんなものなのか、自分の成功がどの程度のものなのかを冷静に評価する
- ものごとを公平に、もう一段階上の視点から客観的に見る

はじめに

- 人は知らないうちに、自分で書いた脚本どおり生きている
- その99%が自分の思い込みだという
- もしそれが望まない脚本であるなら、自分自身で書きなおさなければならない
- 他人は治せない
- 自分で治す
- いい思い込みはそのままでもいい
- 「9つの思考のゆがみ」を解決すれば思い込みの支配から脱出できる

1. 白黒思考・完全主義の克服

- 目標や課題に対して自分の理想通りに達成できなかった時、自分を責めたり、否定してしまう完璧主義者タイプ
- 物事を白か黒かで判断してしまう
- このようなタイプは、なにかをきっかけに心がギョギョと折れてしまったら、立ち直るまでにかなり時間がかかる
- もっと物事を楽に前向きに考える
- 人生に無駄はない
- 経験は力になる
- 失敗を学びと捉え、次のチャレンジに活かせば良い
- 一回で大成功する人などいない
- 実は失敗していないほうが怖い
- ブレーキのない暴走列車ほど怖いものはない
- 大ダメージ
- 再起不能
- POINT: 結論: 小さい失敗を重ねて大成功へつなげる

2. 過度な一般化の克服

- 数回しか体験していないのに諦めてしまうタイプ
- ネガティブな口癖を封印する
- 「絶対〇〇」
- 「みんな〇〇」
- 「いつも〇〇」
- 「どうせ〇〇」
- 自分よりダメでも上手くいっている成功事例を見付ける
- ブサイクでもモテている事例
- いつも失敗していた人が成功した事例
- 過去の偉人の絶望からの成功事例
- あの人もそうだったのかと自分の失敗の小ささに気付き自信が付く
- 自分のこだわりが崩れ去る

3. マイナス化思考の克服

- ものごとの悪い面ばかりに目が行ってしまう人
- 解決策: 今の自分の考えのメリットとデメリットの両方を考える
- どんなことにも必ず2面性があるもの
- 良さを自分でしてみる
- 今のありのままを受け入れる
- 良くも悪くも捉えない客観的な考えを持つ
- 現在の状態をノートに書き出すと素直に受け入れられる

4. 結論の飛躍の克服

- 話を飛躍させ、どんどん悪い方向に考えてしまう人
- ネガティブにフォーカスすれば、いくらでも否定的に捉えられてしまうもの
- 解決策: 事実を把握する
- 殆どの場合、自分の取り越し苦労であることが多い
- これ以上、悪い方向へ話を大きくしないことが大事