

夢実現コーチングのポイント

2024年6月の夢実現コーチングは、「ハッピーの法則」

「ハッピーにフォーカス！ いつもごきげん！ いい気分！」です。

心理学では、「意識を向けたものが実現しやすい」と言われています。

毎日の幸せに目を向ければ幸せが実現しやすくなり、小さな良いことに目を向ければ、良いことが実現しやすくなります。

毎日のハッピーや良いことに目を向けるだけで、ハッピーがやってくるなんて素晴らしいと思いませんか。体と心は、連動しています。笑顔でいると楽しくなりますし、楽しい音楽を聴くと楽しい気分になります。言葉と心も連動しています。「ありがとう！」、「いいね！」、「すごい！」等の良い言葉を使うと、相手も自分も嬉しくなりますし、不平不満や文句等の悪い言葉を使うと、相手も自分も嫌な気持ちになります。

とはいえ、いつもご機嫌でいるのは、なかなか難しいものですね。

いい気分でないときは、深呼吸して一息おいて、楽しいことやハッピーなことにフォーカスして、**「いつもごきげん！ いい気分！」**とあえて言ってみましょう。そうすれば、それがセルフコーチングになり、良いことが現実化しやすくなります。

夢実現コーチングは、単に人や自分を励ますというものではありません。

肯定的でポジティブな未来を表す言葉で、人の潜在意識に働きかけ、夢の実現に導くメソッドです。**「ハッピーにフォーカス！ いつもごきげん！ いい気分！」**と、言葉にして繰り返すと効果的です。心の中で言うだけでも大丈夫です。良い言葉を使って、良い未来を現実化していきましょう。（コーチングの言葉を印刷して、目につくところに貼っておくだけでも意識が前向きになり、効果があります。）