

プラス思考で人生楽しく

あなたは、プラス思考って言葉を知っていますか。

では、反対の言葉は・・・

そう、マイナス思考です。

プラス思考とは、物事を良い方向で考えることです。

マイナス思考とは、物事を悪い方向に考えることです。

人は誰でも「プラス思考」と「マイナス思考」を持っています。

人によってはプラス思考が強い人、マイナス思考が強い人がいます。

最近ではストレス社会ですので、マイナス思考の強い人が多いかも知れません。

同じ現象に遭遇した時、プラス思考の人とマイナス思考の人では、人生が大きく異なります。

例えば、家を出るとき突然雨が降ってきました。

傘が必要だし、靴や服が濡れるので、確かに好ましい状況ではありません。

こんな時、マイナス思考の人は「何で自分が家を出るときに雨なんか降るんや」と怒ります。

でも、少し頭を切り替えてプラス思考で考えてみましょう。

「久しぶりの雨だな、今日は植木の水かけの必要がないね、農家の人も一安心」

マイナス思考は、自分のストレスを増大させます。

プラス思考は自分の心を和やかにします。

あなたは、これからもマイナス思考で生きていくのですか？

それはとても険しい人生だと思いませんか？

自分の考え方ひとつで、人生は大きく変わります。

是非、プラス思考で生きていきましょう。