

心配事は、書き出すだけで 消えてなくなる

「かもしれない」で、行動してみる

心配性の人は、「うまくいくかわからないなら、やりたくない」と考えます。「確実に成功する」ことがわかっていないと動けません。

一方で、**ポジティブな人は、「失敗するか、うまくいくかは、やってみないとわからない。だから、やってみる」と考えます。**不確実でも可能性を信じて、動き出すことができるのです。

私の娘が東大受験を決意したのは、高校3年生の4月です。東大模試の合格判定は20%以下のE判定。その後、短期間で成長を遂げたものの、娘の心は「もしも落ち

たらどうしよう」という不安に押しつぶされそうになっていました。

「落ちる」ことを怖がって、志望校変更を考えはじめた娘に、私はこう言いました。

「天下の東大相手に、受かるか落ちるかを心配するなんて、こんなに幸せなことはないぞ。合格するかもしれないんだから、どうせ狙うなら、てっぺんに行かんかい！」

その結果、彼女は見事に合格し、東大に進学した後は好きな仕事を謳歌しています。

「かもしれない」で行動すると決めておけば、悩むことに時間を浪費することなく、すぐに実行に移して、目的のための努力をはじめることが可能です。

「悪いこと」は過大評価し、「良いこと」は過小評価する人間心理

私も、物事がうまくいかないときは、落ち込みます。心配事があるときには、不安を感じます。

そんなときはぐっすり眠って、翌朝、思いつくままに先週・今週の出来事で「ネガ