

好転思考を身につけつための

好転思考 13か条

人間の3大悩み（人間関係、お金、健康）全て
考え方、捉え方、行動、習慣、で好転

1条
物事や
出来事を全て
プラスに変換

何か困ったことや、
嫌なことが起こった時、
それを瞬時に好転的に
考える癖をつける
思考習慣の変革

2条 ピンチは チャンス

自分が
追い詰められている時や、
何か良くないことが
立て続けに
起こっているときは、
何かのお知らせだったり、
成長のためのクッション。
これを、チャンスに
変換するとしたら、
どんなチャンス？と自分に
問いかけてみる。
ピンチは、その後の自分の
行動次第でいくらでも
チャンスになり得る。

3条

全てに正解は ない、 そして全てが 正解である

全てのことに正解は、一切ない。

だからこそ、何が正しいとか、

ジャッジをしない。

でも、逆に自分が選んだ道は全てが
正しいと思い込む。

4条
自分の価値観や
考え方を
1度疑う

人は立場や、環境や国や
地域など、さまざまな
状況で、価値観や
考え方が
変わっていくもの。
そして、
特に1番身近な人の
影響が1番。
だからこそ、1度今、
持っている価値観や、
考え方を疑い、
他の見解を考えてみる。

5条

自分と他人（家族）を 切り分ける

- 自分には自分の人生、
人には人の人生がある。
同じ人間は1人もいない。
だからこそ、その違いを
全て切り分けて考える。

6条

1に行動、2に 行動、とにかく 行動

苦しい時、悲しい時、落ち込んだ時には、
まず何かの行動を試みよう。
調子に乗っている時、元気な時ももちろん行動してみる

感情を持つことは全てに良いも
悪いもないけど、その後を起こす行動が大事。
特にマイナスな感情の時には、エネルギーが強く出るので、
その時に良い行動をとるとそれが、爆発的な力を
発揮することもある

7条
全てを
許す
——

自分や他人の失敗、後悔してしてること、
全てを許してあげること。

反省はしても、絶対に自分や他人を責めることは
しない。

8条

「感謝」
「ありがとう」
の気持ちを常に
保つ

毎日、自分、物、人に
感謝する。

そして、それを必ず言葉に
出す。

自分の言葉は全て自分に
返ってくる。

9条
常に今日が
最後の1日と
考える

1日1時間、1分、1秒を
大切にする。
私たちの寿命は
いつ尽きるかわからない。
そして、私たちは必ず死に
向かって歩いている。
1分後かもしれないし、
明日かもしれない、
30年後かもしれないし、
50年後かもしれない。
だけど、
いつその日が来ても
後悔しないよう「今」
この瞬間を大切にする

10条 与える力を つける

とにかく、与えまくる！だけど、
テイカータイプの人に
与えてしまうと、搾取されるので、
与えるのは、
常に愛を持って返してくれる人か、
自分が心の底から
大切にしたい人のみ。

11条
常に自分に質問
する（心の声を
聞く）

自分の素直な気持ちを
常に問い続ける

12条

何事も心配しない (信じる力)

- 「しんぱい」というのは、
信じ切れていないから発生する
感情。つまり自分や他人を
心配するということは、
イコール自分や相手を
信じれていないことインある。
だから、まずは自分と他人への
心配事を減らす努力を
してみよう。

13条 常に笑顔

人生の全てのことは「笑顔」で解決できます
もし、今の人生、笑えないことだらけだったとしても、
この笑顔を作り笑いでも良いから、作れるようになれば、
必ず好転していく

免疫力もアップ。