



トリガーズ-Triggerz-

～どうして何をやっても
失敗するのか？～

はじめに

今、どんなに大変な状況や
つらい環境にあったとしても、
必ず脱出することができる

→人間の本質を見ていく

目的

- なぜ人間は失敗を繰り返してしまふのかわかる
- 負の連鎖を断ち切るにはどうしたらいいのかわかる

生きることは決断

- 「生きること＝決断」
 - 良い決断をすれば、いい結果
 - 悪い決断をすれば、悪い結果
- 理想的なよい人生になるか、
自分が望まない悪い人生になる
かは、自分がどう決断するか

異常な精神状態

- 感情が高ぶっているとき、不安定なときは、「正しい決断」ができない

→この精神状態が、失敗を繰り返している状態と同じ

負のスパイラルに陥る理由

- 精神状態が正常でないとき
- ネガティブな思考をしているときは、ネガティブな決断しかできないので、起こる結果もまたネガティブなもの
- 失敗して、それをどうにかしようとしてまた悪い決断をすると、繰り返し失敗する

健康第一の理由

- 『脳』がしっかりと働いていることがもっとも重要
- 理想的な食生活や運動によって、「正常な判断」ができる
- 良い結果を生むには、良い決断が必要。健康で、心も安定していて、リラックスした状態が必須

上手くいかないとき

- 正しい判断や決断、考え方ができているか見返す必要がある
- 精神状態がひどいときは、自分でも正しいかどうか分からないこともある
- 自分の考えがあっているかどうか、フィードバックを受ける

脳が正常かどうか意識

- 身のまわりには、感情をかきまわす悪い原因がたくさんある
- 感情が揺さぶられているとき、自分がもっている力を100%発揮できることはない

まとめ

1. 何をやっても上手くいかないときは、ネガティブな感情によって、脳が正常にはたっていない
2. 良い決断ができないと失敗する
3. 状況が悪くなると、次から次へと、悪い決断を繰り返してしまう



大事なこと

1. 今の自分の感情を把握すること
2. 心の状態が落ち着いて、リラックスできているか第一に考える
3. 健康や運動にも気をつけること
4. 第三者の意見もきいてみること
5. 心が乱れているときは、絶対に決断してはいけない。特に失敗直後





必ずマイナスの状況から 脱出することができる

次回は「負のスパイラルからの
抜け出し方」を詳しくお話しします