元気配信

元気とやる気のあなたに
心配や不安や恐怖心が大きい時には、物事を分けて小さくして考えましょう。
最近、ある人と話をしました。その人は、大きな目標に圧倒されていました。入試、就職、結婚他、それは上手くいかなかったらどうしよう。拒絶されたら生きていけない。失敗して笑われたらどうしよう。
私は、一度に全部の事を考えずに、物事に優先順位を付けて、一つ一つ処理をしたらいいとアドバイスをしました。
人は恐怖心が大きくなりすぎると、前に進めなくなります。
より小さい物事に分けて、その試練にチャレンジすると恐怖心が小さくなります。
一度に動かず一歩ずつ、確実に進めば自分の心もコントロールしやすくなります。
物事は一気呵成（いっきかせい）に処理をしないで、明確な目標を立てて、一つずつ処理をしていけば、目標が達成します。

荒金