

T.K 様

講座の中『転んで擦り傷をした。そこからよかったことを探す』と言うのがありました。僕は、とっさに浮かびませんでした。他の子が『生きてて良かった』と言っていてすごい考え方だなと思いました。転んでいいことなんてないと思ったし、それに怪我もしてしまったらなおさらないと思ったけど、そこからよかった探しをすることで明るく前向きになれる。自分の考え方の少しの違いでこんなにも明るくなれるのだと思い、すごいと思いました。

T.S 様

教えていただいた「陽転思考」は自分にとって本当に役に立つものでした。

セミナーの翌日に合宿に出発しましたが、一緒に行った苦手な人の良い面を見るように心がけてみました。すると、苦手な人にも思った以上に尊敬・共感できる部分があると分かりました。そして、そのように考えたせいか、合宿の間に苦手だった人と結構仲良くなることができました。

寝る前に「よかった」ことを探すのは時々忘れてしまうこともありますが、習慣づけるよう心がけています。最近、落ち込むことが減ったような気がします。

M.H 様

僕はポジティブよりもネガティブに考える方が強く、とにかく物事をなんでも悪い方向へと考えてしまうことが癖になってましたが、そんな中から「よかった」を探してみれば案外いいところがいっぱいありました。今まで「どうせ」や「無理に決まってる」などと思って生きていたから物事がうまくいかなかったんだなと今の僕は思います。和田さんは教えてくれました。最初から「どうせ」や「無理」と言ってる人はいつまでたっても成功しないと。僕はそれを聞いてから「やれば出来る」と思いながら生活をしてみました。そしたら、友達に「最近前よりも明るくなったね」と言われました。

少し変えてみただけでここまで即行で効果があると少し怖いと思ってしまうくらいですが、でもなにより嬉しかったです。