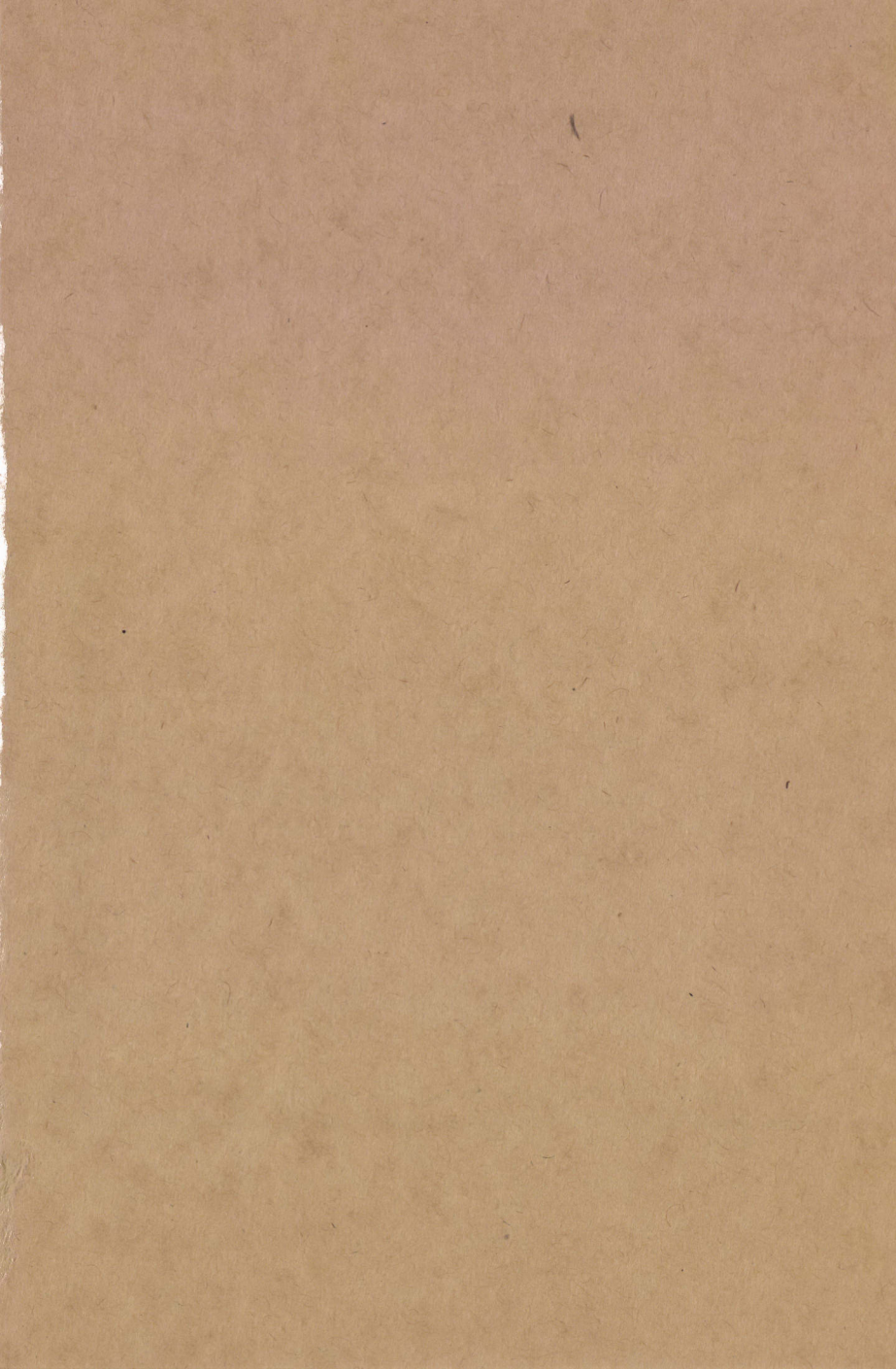


人生を好転させる

「新・陽転思考」

事実はひとつ 考え方はふたつ

和田裕美



人生を好転させる「新・陽転思考」

事実はひとつ
考え方はふたつ

はじめに

私のプロフィールには、私が志望大学に落ちて自暴自棄になった時期があったことは書かれていません。

営業で一番になったとき、同僚と人間関係を構築できずに悩んだことは書いてありません。母が死んだとき、医療ミスを犯した医者を訴えようとしたことも書いてありません。

本社の正社員になったときに、収入が4分の1まで下がったことも書いてありません。

また、同時期にライバル会社のスパイと疑われ、誰からも仕事をもらえない時期があったことも書いてありません。

ようやく評価を受けて営業部長になったとたん、その外資系企業の日本撤退が決定してリストラにあつて、収入も肩書も部下もキャリアも何もかも失ってしまったことも書いてありません。

その後、胃潰瘍いがいようになったことも、大腸炎になったことも、お金をだまし取られたことも書

いてありません。

また、離婚したことも書いてありません。

どうでしょうか？

私の人生は、自慢できるものでしょうか？

でも、これが本当の私です。

ちつとも、かつこよくない私の姿です。

それでも、私は自分の人生が大好きです。

だって、私はそのたびに何度も切り替えて、大きなギフトをもらってきたから。

そして、何回も私を前向きに切り替えさせてくれたのはほかの誰でもない私自身です。

いえ、正しく言うと、私のなかにある「陽転思考」という考え方です。

戦略も工夫も計画もなく、私は流れに任せて生きてきたのですが、この考え方があったからこそ、人生をいい流れに乗せることができたのだと思っています。

運が強く、いい流れに乗ることができたと思っています。

私は今、こんな人生でもとても満足しています。

営業で結果を残せたこと。

一緒にすごす時間の少ない母だったけれど、とことん愛せたこと。

本社での勉強ができたこと。

孤独を学んだこと。

健康に感謝できたこと。

仕事があるだけでもすごいことだと、あらためて感謝できたこと。

リストラをされた経験ができたこと。

お金の大切さがわかったこと。

人間の本音を見たこと。

そして、正直に生きるということが、どういうことを学んだこと。

悲しい事実は消えないけれど、考え方を変えれば、それらすべては「よかった」に変わります。

そして、私は楽になりました。

過去と、そこにあった感情からは自由になりました。

もし、私が陽転思考という考え方を持っていなかったら、もっと違う人生になっただろうと思います。

この考え方を自分なりに確立でき、自分のものにできたことが、私の最大の運の強さだと思っています。

どんなことがあっても、何とかなると思えるのです。

これが私の財産です。

誰にも奪えない財産です。

この財産を、この本でそっくりそのままあなたに差し上げたいと思います。

和田裕美

人生を好転させる「新・陽転思考」

事實はひとつ 考え方はふたつ

目次

はじめに 002

この本の効果

011

第1章 陽転思考を身につける10のステップ

本題に入る前に 014

ステップ01 幸せになるためのキーを持つ 023

ステップ02 目の前の事実を受け入れる 026

ステップ03 目の前の事実から「よかった」を探す 030

ステップ04 とにかく、「よかった」と口に出してみる 035

ステップ05 「過去のものさし」を捨てる勇気を持つ 039

ステップ06 陽転フィルターで「いいこと」を染み込ませる 041

ステップ07 少し距離をおいてみる 044

ステップ08 二者択一にする 048

ステップ09 いいスパイラルに持ち込む 055

ステップ10 気持ちの切り替えを早くする 060

第1章のまとめ 064

第2章 陽転思考で、あなたの人生は好転する

067

陽転思考であなたはこう変わる！⁰⁷¹

- 1 オーラが身につく⁰⁷¹ / 2 驚くほど、悩みがなくなる⁰⁷³ / 3 ひらめき体質になる⁰⁷⁷ / 4 失敗を恐れなくなる⁰⁷⁹ / 5 先延ばししなくなる⁰⁸² / 6 何でも面白がれる⁰⁸³ / 7 一生懸命になれる⁰⁸⁵

陽転思考でコミュニケーションがこう変わる！⁰⁸⁸

- 1 自分の長所を表現できるようになる⁰⁸⁸ / 2 人の長所に目がいくようになる⁰⁸⁹
 - 3 人に好かれるようになる⁰⁹² / 4 人を素直に褒められるようになる⁰⁹⁵
- 陽転思考であなたの仕事がこう変わる！⁰⁹⁸
- 1 時間の使い方がうまくなる¹⁰⁴ / 2 トラブルをプラスに変えられるようになる¹⁰⁸
 - 3 プレゼンテーションがうまくなる¹¹¹ / 4 説得力が身につく¹¹⁶ / 5 会議が

充実する¹¹⁸

第3章 陽転思考で生まれる14の思考パターン 121

- 1 「ライバルがいてよかった」という思考パターン¹²² / 2 「上司とそりがあわなくてよかった」という思考パターン¹²⁷ / 3 「価値観の違う人がいてよかった」という思考パターン¹³⁴ / 4 「悪口を言われたけどよかった」という思考パターン¹³⁶
- 5 「つらい言葉をもらえてよかった」という思考パターン¹³⁹ / 6 「言うことを聞かない部下がいてよかった」という思考パターン¹⁴² / 7 「嫌な仕事ができてよかった」という思考パターン¹⁴⁶ / 8 「最初からうまくいかなかった」という思考パターン¹⁴⁹ / 9 「この不況の時代に生きていてよかった」という思考パターン¹⁵¹ / 10 「転職がうまくいかなくてよかった」という思考パターン¹⁵⁵ / 11 「生まれ持ったこの外見でよかった」という思考パターン¹⁶⁰ / 12 「コンプレックスがあってよかった」という思考パターン¹⁶² / 13 「忙しくてよかった」という思考パターン¹⁶⁴ / 14 「忙しいから成長できてよかった」という思考パターン¹⁶⁷

第4章 陽転思考が定着する9つのプロセス

171

プロセス01 「よかった」を書き出す 176

プロセス02 1日1個の「よかった」を見つけたら 178

プロセス03 まずは30日間 181

プロセス04 君子は危うきに近寄らず 183

プロセス05 ときには自己中心主義になる 186

プロセス06 しつこく、くどく聞く 188

プロセス07 アウトプットする 190

プロセス08 周りの人を巻き込む 193

プロセス09 感謝リセットする 196

最後に、受け入れなくてはならないものゝ 199

あとがき 205

今度こそ、最後に 209

【この本の効果】

目標を達成できるようになります。
チャンスをつかめるようになります。
説得力が身につきます。

人を惹きつけるオーラが身につきます。
人から必要とされ、好かれます。
人を素直に好きになれます。

何があっても起き上がって前に進めるようになります。
いつも「感謝」を忘れない心を持つことができます。
いつもワクワクしている自分になれます。

この本に書かれていることを
読んでみて
やってみて
続けてみたら
こんな効果が期待できます。

(実際にはもっと効果があります。ここに書ききれないほどあるのです)

ブックデザイン 鈴木大輔（ソウルデザイン）

写真 清水博孝

編集協力 五味幹男

第1章 陽転思考を身につける10のステップ

本題に入る前に

ポジティブシンキングとは違う

「和田さんの陽転思考を聞いて、もっともっとポジティブシンキングになろうと思いました」
こんな感想をもらうときがあります。

そのたびに私は「あつ、ちがうのになあ……」と、自分の伝え方の悪さを反省してしまいます。
毎回訂正するのもだんだん面倒になってきたので、最近では「ポジティブシンキングとの違い」をちゃんと話すようになりました。

なので、ここでもしつかりと説明させてもらおうと思っています。

確かに、陽転思考は「考え方」なので、系統ではポジティブシンキングと同じジャンルなのかもしれませんが。

けれど、見かけは似ていても中身は違います。見かけはどちらも白いぶるぶるだけど、食

べたらパンナコッタだった。食べたら豆腐だった、というくらいその差はあります。

さらに、私が伝えている「陽転思考」は自分なりの解釈を多分に入れ込んできているので、一般的に知られている考え方からかけ離れているかもしれないかもしれません。実は、自分の解釈がぶれないように「陽転思考」について書かれている本を読んだことがないので。だから、この本のタイトルも「新・陽転思考」とさせていただきました。

「ポジティブシンキングと何が違うの?」と思った人はぜひ、このあたりをしっかりと読み込んでください。

先入観があると、すくと頭に入りません。真っ白になって受け入れてほしいのです。「す」と心に染み込ませてほしいのです。

新・陽転思考が生まれた理由

私は、アメリカに本社がある外資系の会社で営業をやっていました。

入社した頃に教えてもらった考え方は、ポジティブシンキングでした。

「プラスのことだけを言う」「すべて肯定する」「いいことしか言わない」という前向きな考

え方に衝撃を受け、刺激を受け、感動し共感しました。

それに、最初の頃はうまくできていたように思いました。

確かに気分もよくなったし、世界が変わって見えるような気もしました。

けれど、気持ちがどんどん上向きになっても、私の能力も同じように一緒に上がっていくわけではありません。

毎日、仕事をするなかで人より自分の能力が明らかに劣っていると感じたときや、思ったような結果を出せないとき、

「私、なんでダメなんだろう」

「私はこの仕事に向いてないのかもしれない」

「このまま結果が出なかったらどうしよう」

と情けない気持ちになって、どんどん将来に対する不安を抱くようになってきました。

「泣いたり心配したり、怒ったり愚痴ったりはいけません。不安になったり、疑ってはいけません。悪いイメージは悪い現実を引き寄せます」

ポジティブシンキングでは、マイナスのイメージを持つてはいけません。悪い現実を引き

寄せてしまうからです。

そんな未来をわざわざつくりたい人なんているはずもなく、私も当然、そんなネガティブな感情から解放されたくて焦^{あせ}って何度も頭を切り替えようとはしました。

その感情を頭のなかから追い出すために、枕に頭をバンバンとたたきつけながら、一人で夜中に泣きました。

「いけない、いけない……。こんな悪いことばかりイメージしていたら、もっと悪くなるって聞いたじゃない。明るいことをイメージしないと、もっとひどくなってしまう」

どんどん悲しくなつて、悲しみは悲しみを連れてきて不安は不安を連れてきて、マイナスなことを考えたら不幸になるのに、その感情にとらわれてしまった私は、このまま自分がどんどん悪い方向に行くような気がして、今度はそんな自分を責めて泣きました。

それでも朝になったら、仕方なく会社に行つて必死で無理してポジティブな人を演じ、明るく振る舞いました。

しかし、そんなふうになんばつても結果が出ず、さらにまた悪いことばかり考えることを繰り返しました。

そんなふうは何日も過ごして、もう無理だと思いました。

このままだと、私の思考はマイナスに流れるだけです。

「もうこうなったら開き直って、悔しさも悲しさも不安もみんな、怖がらずに感じてみよう」と、ある日、私は思いました。

そして私はついに、「ポジティブシンキング」を捨てる決心をしたんです。

所詮私は、考えてはいけな^しくはないと思えば思うほどそっちに考えがいつてしまう弱い人間なので、それから、それならそれなりに生きていく方法を見つけて生きるしかないのです。

さて、開き直った私は、私の人生のために私流の「ゆるい条件」を決めました。制限をなくして「自分に許しを与えた」のです。

無理に明るくしない。

泣いたっていい。

心配して不安になってもいい。

たまには愚痴ってもいい。

落ち込んで暗くなってもいい。

嫉妬しても怒ってもいい。

けれど、暗いままの自分ではいたくない。

ネガティブな感情をいったん受け入れはするものの、そのままずっと「どろどろとした暗い場所」に居いすわらることをやめました。

いったんネガティブな面を受け入れて、そのなかからプラスを探して切り替える――。

それなら、できそう。

きつと私にもできる。

そう決めて行動するようになったら、いつのまにか、目の前にある事実からよい事柄を自然に探せることに気がついたのです。

それは、とても小さなかけらであっても、そこにある現実には必ず隠れているよいものを見つけることができるようになったのです。

そしてどんどん決断も速くなり、行動力も踏ん張る力もついて、どんどんいい方向に人生が動いていくようになったんです。

そんな経緯で私は、自分なりのやりかたで「陽転思考」を身につけていくことになったのです。

ポジティブシンキングに違和感を持っていい

ポジティブシンキングにも陽転思考にも、向き不向きがあります。

私はよく、「小学校の頃、学級委員をやっていましたか？」って人に聞くんです。

だいたいですが、人の上に立っていたり目立つ仕事をされている人は、「うん、やっていました」と言います（ときには6学年、毎年だったという人も）。

「じゃ、生徒会は？」と聞くと、「生徒会長だったよ」と答える人も多いのです。

彼らのように、子供の頃から勉強やスポーツなどで人よりも目立っていた人は、当然のように賞賛と評価を受けてきた人たちです。

成長の途中で急に自信をなくしておとなしくなるケースもたまにありますが、根本的には前向きで、人と関わるのが好きで、人気があったことは間違いありません。

だから、自信の形成が早かったはずですが。

私は？　というと、飼育係。

あまり目立つこともなくウサギにキャベツを与えていた私と学級委員だった彼らとを比べると、想像以上に過去の自分に対する自信の大きさが違うのです。

スポーツをやっても勉強をしても、「これは誰にも負けない」というものがなかった私は、自信を持って人前で意見を言うなんて絶対にありえない子供でした。

幼年期の経験がいつまでたってもまとわりつくのはとても嫌いやなのですが、私はそういうことで根本的な自信形成ができていなかったし、成功体験もなく、賞賛も評価もあまり受けてこなかった人間なのです。

「やればできる」と言われて、「よし、やってみよう」と思う人には、幼年期の成功体験がたくさんあるような気がします。

けれど、「やればできるよ」と言われて「やっつてできなかったらどうしよう」と不安になって悩んでしまう人には、そうした幼年期の成功体験が少ないように思うのです。

私と同じようなタイプの人は、「新・陽転思考」が向いているかなと思います。

いったん落ち込んでも、そのネガティブな感情を受け入れて切り替えるほうが、おそらく、

楽に無理なくできるのです。

そして、そのほうが驚くほどの効果を出せるはずです。

周りを気にしないで、人が何と言おうと自分にしつくりくる方法でやったほうが、それが回り道だとしても、結果的に得るものが多い人生になると断言できます。

今現在、調子が悪い人でも、取り入れやすい方法なので安心してください。
いい方向に必ず向かうから、大丈夫です。

陽転思考の本題の前に、だからだと長い前説をしてしまいました。

正直、自分でも「くどい？」と思いつつ書いてしまいました。

けれど、それでも伝えたかったです。

くどいくらいに、しつこく言いたいです。

人生が変わる話なのです。

それを伝える私にとって、これは真剣勝負なのです。

幸せになるためのキーを持つ

「幸せになりたいかどうか？」というキー

私は、「人は幸せになるために生まれてきた」と思っています。

しかし、「幸せ」といっても、人の境遇はそれぞれだし価値観もそれぞれなので、いったい何が「幸せ」なのかちょっとわかりにくいかもしれませんが。

私の考えを押しつけるつもりはないのですが、ここで私が言う「幸せ」というものは、何か物質的なものを単に所有していることではなく、嬉しいとか愉たのしいとかワクワクするなどの感情を持つことにあると思います。

そんな気持ちをたくさんたくさん感じるために、私たちは生まれてきたと思うのです。

私たちは、ついついほかの誰かと比較をして、自分が惨みじめに思えたり人よりも恵まれてい

ると感じる基準だけで自らの「幸せ」を測ってしまいがちです。

けれど、たとえば、日本人に生まれたこと、ご両親から生まれたことなどはどれだけ比較しても変わらない事実です。

だから、自分の人生のなかで、笑ったり誰かを愛したり感動したり感謝できたりすることやそれを心で深く味わうことができることこそ、何よりの幸せではないかと思っているのです。

これからの人生で、私たちはもっともっとその感情を持てるし、さらにどんどん学べるはずです。

だから、あなたは「幸せになるために生まれてきた」のです。

人生で迷ったり、選択を間違えそうになったとき、次のキーを使ってドアを開けてください。幸せな人生に続くドアはこのキーでしか開きません。

それは、「幸せになるために自分が選ぶべき道はどっち？」というキーです。

これさえあれば、大丈夫です。

さて、陽転思考という考え方を身につけた途端、夢が叶^{かな}ったり人生がいい方向に向かって

いく人がいます。

私のところにも、そういったうれしい声が毎日たくさん届きます。

そういう人はみんな、「自分が幸せになることを許した人」です。

みんな、「幸せになるために選ぶべき道」へ導くこのキーを持っています。

ということ、次のステップからは陽転思考を確実に身につける方法について詳しく書いていきます。

目の前の事実を受け入れる

ひとつの事実からふたつの人生

物事にはプラスとマイナスがあります。

ポジティブシンキングではプラスを見るようにして、マイナスは見ません。

一方、陽転思考では、プラスとマイナスの両方を見て、どっちがいいか自分でチョイスする方法を採ります。

もしくは、あたかも100%マイナスにしか見えない物事からプラスを探して、そこからマイナスとプラスをもう一度見直して、どっちがいいかを自分でチョイスする考え方です。

ここに二人の男性がいたとします。

AさんもBさんも、仕事で大失敗しました。

二人とも上司に叱責しっせきされて、「あーもうおしまいだ。クビになるかもしれない」と、とても落ち込んでいました。

Aさんは自分を責めて、次の日も「自分なんか、どうせダメなんだ……」とへこんだまま会社に行きました。

会社に行つてやる気なさそうに無表情になっていたら、周りの人もAさんに話しかけにくく、だんだんAさんを疎うしろましく思うようになります。

Aさんは孤立して、さらに人と話すのが嫌になってきて孤独になりました。

そのせいで余計に、一人で仕事を抱えすぎて処理できなくなり、また小さなミスをしてしまいます。

そうしているうちに自然と自分の居場所が会社になくなって、ますます嫌になって辞やめたくなりました。

彼はクビになったのではなく、自分で辞めたのです。

今度はBさんです。

同じように落ち込んでいたBさんですが、泣いても怒っても事実は同じだと思いました。

そして、「失敗したという事実を変えられないんだったら、ここから何を学んだか、何かいいことを探してみよう」と決心したのです。

「今まで過信していたからだ。これ以上悪くなる前に問題が発覚してよかった」

「これは大きな失敗だけど、ここで気が付かなかったらもっと大きな失敗をしたはず。今のうちに、気が付いてよかった」

「自分の不注意から、人に迷惑をかけた。今後そういうことがないように、自分が有頂天だったと気付かせてくれたメッセージだと思おう」

「つらいけどここで素直になって、人に謝ることを教えてもらってよかったじゃないか。感謝しよう」

そして彼は思います。

「明るく出社して素直に謝って、新人の頃のように初心に戻ってやりなおそう。きっとそんなチャンスをもたらったのだ」

会社に行ったBさんは明るく挨拶し、上司に謝罪しました。

そうしたら上司も、「昨日は言いすぎた、私の指示もよくなかったのだ」と言ってくれました。元気に出社したBさんを見た同僚たちが集まってきて、「がんばろうな」「明るい顔して来た

から、さすがって思ったよ」と言いました。

彼はそこから仕事の新たな面を見つけて、ますますがんばろうと思ったのです

同じようなひとつの事実から、違うふたつの人生が見えます。

Aさんの人生、Bさんの人生。

どちらの人生がいいですか？

でもこれは二人の人生ではないのです。

どちらも一人の人間のひとつの人生です。

考え方を変えただけで、一方は新しい人生を拓ひらいただけです。

まずは、目の前の事実を受け入れます。

逃げても騒いでもだだをこねても、そこにある事実は「なかったこと」にはなりません。

目の前の事実から「よかった」を探す

陽転思考は誰でもできる

ある日テレビを見ていたら、派遣切りで仕事を失ってしまった男性がインタビューを受けていました。

ほかの同じようなニュースでは「どうしていいかわからない」とか「先が見えません」というコメントが多かったので、どうせ同じようなコメントだろうと思って途中まで聞き流していたのですが、その男性の言った一言が耳に飛び込んできて、はっとしました。

インタビューをされていた彼は34歳。

今まで一度も正社員になったことがなく、正社員になろうとしたこともなく、アルバイトと派遣社員しか経験したことはありません。

けれど、彼はこう言いました。

目の前の事実を受け止めて言いました。

「ある程度の時給と住まいが手に入るといふ環境に安易に流されて、いつかちゃんと正社員になる努力をしなきゃなあと思いつながらずると今になってしまったんです。気がついたら、僕はもうこの歳とじになってしまったんです」

そこで彼は少し考え込むように黙り、あらためて顔を上げて、笑顔でこう言ったのです。

「今回の件で、今までの自分の生き方を反省することができました。僕にとっては再スタートチャンスなんです。実家に帰るきっかけになったし。それに……先は確かに見えないけれど、きつとよかったんだと思います」

彼は、リストラというひとつの事実のなかから「よかった」という明るい側面を見つけ、明るい方向を自分で選んで笑っていました。

見ている私も、「よかったね」と心で返事をするくらい嬉しい気持ちにさせてくれました。しかし同じ状況にいる人でも、「なんてついてないんだ……」といったことばかり考えってしまう人もいます。

そんな人は、

「ひどい、こんなにかんばってきたのに」

「会社には情というものはないのか？」

「なんで俺ばかりこんなつらい目にあうのだ？」

「友達に馬鹿にされたらどうしよう」

「田舎に帰っても仕事がないだろうし……」

と、すべて悪い方向に持っていくきます。

同じところからスタートしているのに、進む道が全く違うのです。

同じ目の前の事実から「よかった」を探した人のこれからの人生、「ついてない」ばかりを探した人のこれからの人生、実はどちらも自由を選ぶんです。

もう、どちらがいいかなんて聞くのも野暮やぼですよ。

「よかった」を探すことは難しくないので。

泥の入ったバケツに手を入れる

人生にはいろんなことが起こります。失恋、失業、失敗、挫折、病気……大切な人が亡くなるとか。

無責任なように聞こえるかもしれませんが、泣いても笑ってもそのような事実が消えるわけでもないし、死んだ人が生き返ることもないのです。

つらいことがあったとき、その事実そのものは一見真つ暗な闇です。泥がいっぱい詰まったバケツのようです。

けれど、どんな暗黒であっても遠くにひとつ、一点の明るい星があるのです。

どんな泥バケツにも、「えいやつ」と思い切って手を突っ込んでかき回したら、1個くらいは輝く石が交じっているものです。

目の前の事実のひとつ。

そこから前述の彼のように「よかった」を探すか？

そのまま世間を恨んで「ついてない」を探して立証するか？

どちらがいいか決めるのです。

言い換えれば、そこから幸せになる道を選ぶか、それともどんどん不運になる道を選ぶかを自分で決めるのです。

どんな事実にもふたつの道があるし、選ぶ権利は自分にしかありません。

それが陽転思考の「事実は一とつ考え方はふたつ」です。

とにかく、「よかった」と口に出してみる

「よかった」と言ってから「なぜ？」と自分に聞いてみる

泥のバケツに手を入れて「よかった」を探すと言っても、問題が大きすぎたり悲しみが重すぎたりすると、本当にそこに「よかった」があるのかどうか不安になると思います。当然、その泥のなかに手を入れる勇氣を持たなくなってしまいます。

そんなときは、最初とにかく「よかった」と口に出してしまうことです。暗澹あんたんたる気持ちで絶望していてもいいのです。

とにかく、自分の口から嘘でもいいので「よかった」と言うのです。

「怪我けがをしてよかった」

「失敗してよかった」

「財布をなくしてよかった」

そして、そこから自分に問いを立てます。「なぜ？」と自分に聞くのです。

理由を見つけてから「よかった」と言うのではなく、先に「よかった」と言ったあとに理由を探すのです。

人は質問されると本能的にそれに答えようとします。そうすると質問で頭がいっぱいになります。脳がひたすら「よかった」を探し始めます。

なぜ？ なぜ？ なぜ？

なぜ、よかったのか……？

頭のなかの膨大な情報のなかから、「よかった」にひっかかるキーワードを必死で検索します。

そして、それは必ず見つかるのです。

「入院するほどの怪我でなくてよかった」

「相手に怪我をさせていなくてよかった」

「自分の不注意さに気付いてよかった」

「初心に戻ることができてよかった」

「素直に人の話が聞けるようになってよかった」

「大勢の人に迷惑をかけるような失敗でなくてよかった」

「新しい財布を買えてよかった」

「大金を入れてなくてよかった」

「クレジットカードを別にしておいてよかった」

一度検索にひっかかると、そこからたくさんの「よかった」が出てきます。

これは、あることを意識していると、無意識のうちにそのことに関する情報が集まるようになるという「カラーバス効果」とも似ていますが、ちよつと違います。

「よかった」探しは、あくまでも自分の頭のなかで検索しています。そこにあるのは、自分が持っている情報だけです。

外部の影響ではないのです。もともと自分の頭にあつた考え方を「なぜ？」という問いを立てることで導き出したのです。

だから、誰かに「こういうふうに考えたら？」とアドバイスをもらう必要もないのです。

本当は自分で必ず探せるのです。

この「なぜ？」という問いを立てて「よかった」を探す方法は、無意識に「よかった」を探せるようになる思考パターンづくりのトレーニングのようなものだと思ってください。

「なぜ？」と自分に問いかけた瞬間が、泥のバケツに手を入れた瞬間なのです。

「過去のものさし」を捨てる勇氣を持つ

目の前の事実が未来へ繋がっている

「過去に失敗したことがある」とか「小さい頃にいじめられた」とか「昔から何をやっても続かなかった」とかの思い込みにとりつかれてしまうと、どんなことに対しても、それを基準にした「過去のものさし」で測ろうとするくせがついてしまいます。

でも、目の前の事実も未来の可能性も「過去のものさし」では測れません。だって、過去のものさしですよ。

過去しか図ったことがないので、どうやって未来を測ることができるとはどういう？

測れっこありません。未来は、過去のものさしでは絶対に測れません。

もし私が、過去のものさしで未来を測って生きていたら、ずっと人前で話せなかっただろうし、本も書けないし、会社もつくっていません。

あの頃の、情けない私のままだったはずです。

今、そこにある「過去のものさし」を脇に置いても誰にも迷惑をかけません。

今、目の前の事実に向かうとき、その「過去のものさし」で測ることをやめてください。

大きなチャンス。

大きなギフト。

それを受け取る価値のあるあなたが、そんなつまらない「過去のものさし」に操られているのを見るのは、ものすごくつらいからです。すごくすごく悲しいからです。

陽転フィルターで「いいこと」を染み込ませる

「よかった」を探したら心にすたとんと落とす

「合点がいく」という感覚はわかりますか？

「あつ、納得……」という感覚です。

ペットボトルでも何でもいいのですが、とにかく蓋ふたが付いたボトルのようなものをイメージしてください。

そのボトルがあなたの心です。

そのボトルの蓋が「陽転フィルター」です。

私たちが前向きに生きようと思っ**て**必死で気持ちを切り替えても、家族や会社という環境のなかで生きているので、嫌でもマイナスな情報が耳に入ってきます。

「不況でお先真っ暗だね」と言われて、そのまま自分の心にその言葉を入れてしまうと、

何となく暗い気持ちになってしまうものです。

それは蓋のないボトル。

素直な人ほど、人の意見をすべて受け入れてしまい、何でも心のなかのボトルに落としてしまいます。

そこで、心に「陽転フィルター」という蓋を付けます。

「不況でお先真つ暗」という声があるが、その陽転フィルター付きの蓋を通ると、水に含まれる不純物を浄水器が取り除いてきれいな水になると同じように、言葉に込められたマイナスの感情やゆがんだ意識などの不純物を取り除いてくれます。

陽転フィルターを通ったその言葉は、たとえば「不況だからこそ社内で見直しができる時期だ」と変わって、心のボトルにすんと落ちるのです。合点がいくのです。

さらに、心のボトルのなかではかの前向きな考えと一緒にあって、

「不況のおかげで家族との時間が増えた」

「こんな時代だからこそ、結果がどうあれやってみよう」
などと進化していきます。

心に落ちた言葉や感情は後々まで残るので、自分の性格、人との関わり方にまで影響します。陽転思考をするようになると、自然にあなたの心にも陽転フィルターが出来上がります。「よかった」を見つけたらそのままずっと心に落として、すっかり信じきってください。

少し距離をおいてみる

パニックから抜け出す

人の悩みを聞いたときに「なんだ、そんなことで悩んでいたの？ 全然大丈夫だよ。たいしたことない」と言えるくらいの問題でも、本人は「でも、だめなんだ。だって、もうどうしたらいいか……ああ、どうしよう……」と、冷静さをなくし、パニックになっているものです。

これは立場が入れ替われば、自分のときもそうだったこと。

人の悩みは軽く見えて、自分の事だと重大な問題になるのです。

自分の問題はその渦中かちゅうに自分がいて、客観的にその問題を見つめることができないのです。反対に、他人の問題は当然、自分の内部にある問題ではないので、ちょっと距離をおいて

見ることができます。だから、冷静な判断ができるのです。

自分の問題だから見失ってしまうのですが、陽転思考ならこの問題を客観的に見ることができるのです。

事実はひとつ。

考え方はふたつ。

ふたつの考え方からひとつを選ぶという方法は、物事に対してちよつと距離をおいて見るということなんです。渦中から飛び出さないと、ふたつを比べて見つけることはできません。常に「よかった」と「ついてない」のふたつを比較していることで、物事を客観的に見る力が備わり、パニックになつて感情に呑み込まれた状態から抜け出せるのです。

すると、自分の人生においてどれが進むべき道なのか、間違ふことなく選べるようになるのです。

客観的に、ふたつを比較して選ぶ

目の前にひとつの事実があります。

最初は、「最悪だ」とパニックに陥る。



その事実から「よかった」を探す。



「最悪だ」と「よかった」を並べておく。



「さて、どっちを選ぼうかな」と二者択一をする。

そのふたつのどちらかを選択するためには、ちょっとそこから離れないとふたつを見比べることはできません。

手のひらを顔に近づけていくと、手のしわも指紋もどんどんぼやけて見えなくなります。ちょっとと距離をおいてみるとやっぱりよく見えるのです。

これと同じように、二者択一をすることで、そのふたつからちよつと距離をおいてそのことを冷静に見つめることができるようになります。

そして、自分の優柔不断な部分や、焦^{あせ}って判断を間違^{まちが}うことがなくなってくるのです。続けてやると、これが習慣になるのです。

二者択一にする

優柔不断な人こそ、陽転思考に向いている

営業をやっていたとき、相手に決断してもらうために二者択一で質問していました。相手が決断しやすいからです。

悩まず、前に進めるためです。

たとえば、リンゴを食べたくなくてスーパーにリンゴを買いに行っただけとします。

普通、スーパーには3、4種類くらいのリンゴがありますが、なんとそのスーパーには世界中の100種類くらいのリンゴがあるとします。

そこで売っている人が、こう言います。

「さあ、好きなものを選んでください。たくさん種類がありますよ。赤も青も白もめずらしい黄色も全部おいしいですよ。これはアメリカ産、これは青森、これは我が家のリンゴ農園

で無農薬。こちらは甘いし、あちらはシャキツとしてて。少しすっぱいのもありますよ。どうします。好きなものを選んでください」

こんなとき、どうしますか？

普段から決断力のある人は、すでに「決めている」のでそんな人の説明を聞き流しながら「へえ、おいしそうですね。でも私は富士が好きなんです」と、悩むこともなく、さつさとリンゴを取ってレジに向かいます。

けれど、優柔不断な人は、

「えー、これもそれも食べてみたいけれど迷います。えー、甘いのもいいし、ちよつと酸味があつてもいいし……その大きいのはおいしいですか？ ああ、それもいいですね。この青いのはどこが産地ですか？ へえ、南米ですか。どれがいいでしょうか？」

「どれもいいです」

「どれもいいですか……ええつと、ええつと」

時間がかかって仕方ないのです。

「たかがリンゴで……」と思った人もいるでしょうが、目の前にあることは「たかがリンゴ」ではないのです。

もつと重要なことなのです。

私も優柔不断なので、悩む時間が長くなるとだんだんテンションが下がってきて「リンゴ」を食べたくなくなってしまう、「また今度にしよう」と、買わずに帰ってしまうこともあります。そう、この先延ばしにされた「リンゴ」こそ皆さんのチャンスや挑戦なのです。

チャンスがなかなかつかめない人は、たいてい優柔不断が原因です。

こんなふうに優柔不断な人が決断するためには、たくさん選択肢があってはダメなのです。

しかし、二者択一は違います。

「今日は富士とスターが新鮮だよ。歯ごたえで買うならこっちだよ。甘さで買うならこっちだよ、どっちが好きかな？」と聞いてもらったら、「じゃ、歯ごたえで……」と選びやすく、決断も速くなります。

ふたつの選択肢を目の前におくと、どちらかを選べるのです。選ぶということは、すなわち「決断する」ということなのです。

決断したら前に進みますから、行動に繋が^{つな}がっていくのです。

陽転思考は、この二者択一です。だから優柔不断の人でも大丈夫なんです。

優柔不断の人にこそ向いている考え方なんです。

二者択一でも1週間後には128通りの人生がある

右か左か。

黒か白か。

たったふたつの選択肢から1個をチョイスするだけで、人生って激変するの？ と思う人もいるかもしれませんが。

けれど、現実には同じようなスタート位置から歩きだしたのに、その後は明るく成功した人生を歩いている人もいれば、人生なんて不公平だと文句を言いながら生きている人もいます。いいですか、たとえば、1日に1回の選択をしたとします。選択の回数は1週間で7回、1カ月では約30回になります。

それらを組みあわせてみると1週間で128通り、1カ月ではなんと、約10億7000万

通りにもなるのです。

1週間ならまだしも、1カ月で10億通り！ ちよつとびっくりしてしまいます。

つまり1日に1回の二者択一をしているだけで、1週間後には128通りの人生があるのです。

そして、この128通りの人生には、どれひとつとして同じものはありません。

それだけ、私たちはいろいろな方向に自分の人生を運ぶ可能性を持っている、ということなんです。

逆に言うと、1週間後の幸せな自分を128通りの人生のなかから選ぶことが、今、できるということなんです。

そう考えるだけで、私は何かワクワクしてきます。

何よりもいいのは、これは宝くじのように運任せではありません。

ひとつひとつの選択をしていくのは自分。

どちらかを選ぶ権利を持っているのは、ほかの誰でもない自分自身。

自分が幸せになれると思うほうを素直に選んでいけば、128通りのなかのベストに必ず

辿り着けるのです。

もし、目の前の事実から「よかった」を探してもまだ不安で進めない人がいたら、ちょっと先を目指して「1週間後の自分」にワクワクしましょう。

あなたは絶対に幸せになるために生まれてきたので、そこに向かうことは必然なのです。

私は昔の私よりも今の私が好きで、昔の人生よりも今の人生が楽しいので、80%くらいは正しい選択をしてきたのだと信じています。

決断のスピードが速くなる

二者択一でどんどん決断が速くなるのですが、現実には自分の人生を変えていくのです。

単にイメージしたり、紙に書いたりしただけで人生が変わるみたいな話ではなく、決断のスピードが速くなると、時間を無駄にすることなく、次のアクションへの対応が早くなり、チャンス逃さなくなり、ワクワク前に進めるようになるのです。

だから、夢にどんどん近づいていける。

絵空事でなく、ちゃんとした根拠がしっかりあるのです。

陽転思考の思考パターンが定着すると、悩む時間が人より短くなってきました。それは、陽転思考のパターンが、脳のなかに無意識に決断回路みたいなものをつくってくれるので、どんどん決断がスピードアップしてくるからです。

また、うまくいかないことがあっても、この思考パターンがそなわると、「このぐらいの失敗でよかった」と言いながらさらなる先へ進めるのです。

速いことばかりがいいと言うつもりはありません。ただ、悩んで苦しんで結局、何もしないで生きている時間は長くないほうがいいに決まっています。

いいスパイラルに持ち込む

失敗はスタートの絶好のチャンス

「よかった」を探して、気持ちを切り替えて決断すると、おのずと行動が生まれます。

「私は絶対に幸せになるために生まれてきた」という「ステップ1」で手にした「キー」で、自分が選んだ道に繋がるドアを開けて進むだけです。落ち込んで暗かった自分が、生まれ変わったように前に進んでいきます。

だから、あの落ち込みがあったからこそ、あの失敗があったからこそ、陽転できて行動に繋がったともいえるのです。

あのおとき失敗してよかったのです。つらくてよかったのです。

そのおかげであなたは「新たなスタート」を切ることができたのですから。

今がどん底であろうと、過去が最悪であろうと、陽転思考をした、その瞬間がワクワクする未来へ繋がるスタートラインになるということです。

失恋は次の恋へのチャンス。

失業は次の仕事へのチャンス。

失敗は見直しのチャンス。

悲しみは強くなるチャンス。

孤独は自分を見つめ直すチャンス。

「ありがとう、失敗！」ワールド全開です。

これってこじつけでしょうか？

でも、いいじゃないですか。

未来に向かってワクワクしたほうがいいと思いませんか？

「転んでもただでは起きない自分」って、カッコいいじゃないですか。

よくなるスパイラル、悪くなるスパイラル

「和田さん、何だかどんどん人生が明るくなってきて、仕事も見つかって、新しいパートナ―もできて、夢に近づいています」というような報告をくださる人が本当にたくさんいらっしゃいます。そのように陽転思考のいいところは、ただ「よかった」という明るい道を選べるということだけではありません。そこからさらに、ますます物事がよい方向に向かっていくスパイラルにはまっていくということなのです。

これは、明るいほうにボールが転がっていくようなものと私は思っています。

たとえば、ボウリングのレーンが自分の目の前に2本あるとします。

それは、「よかった」のレーンと「ついてない」のレーンです。

「ついてない」のレーンにボールを転がします。

ゴロゴロゴロゴロと音を立ててそのボールは転がっていきます。

しかし、その「ついてないレーン」には「ついてない」ということを立証するための不幸の屑くずがいっぱいあるのです。

ボールは転がりながら、そんな屑を表面いっぱいにくっつけていきます。ボールは、少しずつ不幸の屑をくっつけて、いつしか大きな不幸のボールになるのです。

そして周りも巻き込んでいきます。

一緒にいる人まで気分が悪くなったり、落ち込んだりしてしまふのです。どんどん暗い気持ちが増えていくので、きつとこんな状態では、次のチャンスも逃してしまいます。

悪いイメージが悪いことを引き寄せるのではなく、現実にボールがそちらに転がったので、当たり前のようにくっついただけなのです。

どんどん悪くなるスパイラルというのは、悪いことばかりがなすすべもなく引き寄せられてくるのだと勘違いする人が多いのですが、そうではないのです、こちらから能動的に不幸の屑を拾っているだけなのです。

残念ですが、そういうことなんです。

では「よかったレーン」にボールを転がします。

そのレーンには、「よかった」をまさに立証するために存在するようなダイヤモンドのかげらみたいに美しく光る石がたくさん落ちています。

「就職活動の経験ができた、だからよかった」

「新しい分野に挑戦できた、だからよかった」

「新人の気持ちになれた、だからよかった」

ゴロゴロゴロゴロとボールは転がって前に進みながら、表面にキラキラ光る石をくっつけていきます。

そして、どんどん大きくなって周りも巻き込んでいきます。

幸せな気分が広がっていくから、一緒にいる人も元気になって周りに笑顔が増えていきます。

こんな状態だったら、きっと次の仕事も見つかるはずですよ。

どんどんよくなるスパイラルとは、いいことを考えるからいいことが引き寄せられるようにやってくるのではなく、自分から能動的にたくさんの「よかった」を拾っているということなのです。

引き寄せたのではなく、巻き込んでいくのです。

気持ちの切り替えを早くする

今日より明日は絶対に明るい

「よかった」を探すことがある程度習慣になってくると、自分のなかで当たり前の思考パターンへと定着していきます。また、定着して自分のものになると気持ちの切り替えも早くなってきました。

落ち込んで暗い部屋で泣くようなことがあっても、「何か『よかった』がないだろうか」と、自然に思考が「よかった探し」をするようになります。

すると、思考回路がいつも整備された道路のようにどんどん通りやすくなっていくのです。使ってなかった草だらけの道が、どんどん通りやすい道になっていくのです。

だからなおさら、脳も自然にそっちの道を使おうとするようになるのです。当然、よい方向を見て進むのですから、どんどんワクワクしてきます。

今、何も持っていないなくても、何の保証もなくとも、先には可能性があつてその可能性は自分のものだとしつかりとわかつてくるので、前に進むのが怖くなくなってきました。先は明るいと信じる脳を持つことができるのです。

だからまた、毎日ワクワクしていることが多くなります。「今晚何を食べようかな」という程度のことでも、ワクワクしてきます。日常のささいなことでも、明るい未来をその先に置いて考えるので、自然にワクワクするのです。ものすごくシンプルです。

陽転思考で踏ん張り力がつく

二者択一で切り替えをするようになって、「決断力」のほかに、私にだんだんと身につけてきた力があります。それは、「踏ん張り力」です。

「おまえ、もっと強くなりたいか？」と、神様に聞かれているように思うときがあります。

「おまえは、もっともっと立派な人間になるのだから、もっと強くなれるようにたくさんの挑戦を与えよう」と言われているような気がする瞬間があります。

いいか悪いか、好きか嫌いかに関係なく、ただ成長したいと思う人にだけこういう瞬間があるように思うのです。

私は前の職場でリストラにありました。

代理店支社長という立場になってまもなく代理店制度が廃止になり、本社の正社員になったのです。

このとき、ほとんどの人が別の英会話の会社にヘッドハントされて移ったのですが、私はそれを断って本社に残りました。

収入が全盛期の4分の1くらいまで下がりました。信じていた人たちが、本社の方針とあわずに去っていきました。

私は裏切り者と思われるようになってしまいました。現場しか知らないくせに女性で一番若い管理職になった私に、よい感情を持たない人も多くいました。

さらに、私がヘッドハントを断って本社に残ったのは、優秀な社員を競合他社に送るためのスパイではないかという噂を立てられ……、評価もされず、相手にもされず、とにかく私は孤独でつらくて何度も逃げたくなくなりました。

けれど、私はそのたびに逃げないという選択をし、その現実から何かの「学び」を探しました。そして、日本法人がなくなる最後のその日まで一生懸命働くことができました。

それはやっぱり、私に身についた陽転思考のおかげだと思っています。

つらくて泣いて「よかった」を見つけて切り替えて、立ち上がって進んだ。

私はそのつど、乗り越えて、踏ん張って、強くなれたのです。

第1章のまとめ

「くだい！」と思われるかもしれませんが、思考パターンというのは、頭にこびりついて身体に染み込んで覚えてしまうくらいにならないと、なかなか自分のものになりません。

だから私はこの本では、「しつこさ」をモットーに何度も同じことを伝えます。

陽転思考は、今、目の前にある事実をしつかり受け止めて、そこから「よかった」を探すことです。

どんなに真っ暗でも、そこから一点の光を見つけることです。

ネガティブを受け止めて、そのなかにある幸せを探すことです。

そして、真っ暗な世界にずっといるか、光に向かって進むか、どちらがいいか自分で選んで決めることなのです。

一点の光を見つけることによって明るい方向へ人生を進めることができ、目標を達成し、

人とうまくつきあえて、どんどん幸せになっていくのです。

それが新・陽転思考の考え方です。

今の現実から逃げることも、今の現実を否定することでもありません。

この方法は誰にでもできます。

とても簡単です。

優柔不断で、自信がなくて、「ああ私って……」と思っている人のほうが向いています。

「こんな自分でも幸せになりたいなあ」と思っている人のほうが、むしろ簡単にできるようになるのです。

最後まで、お読みいただきありがとうございました。

この本は私がこれまでたくさんの人々に直接伝えてきた、私が実際にやってきた陽転思考(新・陽転思考)を集大成としてまとめたものです。

病気、リストラ、失恋、失敗、挫折、裏切り.....人生にはいろいろなことがあると思います。それらの事実は泣いても笑っても同じ事実。過去に戻って「なかったことにしたい」とはいきません。でも、その事実には必ず一筋の光が潜んでいます。それを探しやすい思考パターンが「陽転思考」です。

これまで、「陽転思考」を伝えた大勢の方々から「陽転思考で人生が本当によくなりました」という言葉をいただくようになりました。

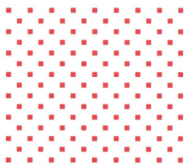
続きをお読みになりたい方は、下記よりご購入ください。

人生を好転させる

「新・陽転思考」

事実はひとつ 考え方はふたつ

和田裕美



人生を好転させる「新・陽転思考」

事実はひとつ 考え方はふたつ

販売価格：1,404円(税込)

発売日：2009年8月22日

ISBN：978-4591111116

著者：和田裕美

発行者：坂井宏先

編集：碓耕一

出版社：ポプラ社

amazon：<https://www.amazon.co.jp/dp/4591111116/>

「陽転思考」など多くのスキルを学べるオンラインサロン



和田裕美のオンラインサロン

パワースクール!

和田裕美の、営業力やコミュニケーション能力、または陽転思考や話し方、書き方など、さまざまなスキルに興味のある方(身につけたい方)、もしくは「とにかく和田裕美が好き!」という方のためのオンラインサロンです。

<https://powerschool.tokyo/>

和田裕美 (わだ・ひろみ)

外資系教育会社でのフルコミッション営業時代、圧倒的な営業力で日本でトップ、世界142カ国中2位の成績を収め、その後続く女性営業たちに道を拓く。また、その顧客満足度はきわめて高く、トップセールス時代の売上の4割は紹介・リピートで占められていた。短期間に昇進を重ね、女性初史上最年少の代理店支社長となる。

2001年その企業の日本撤退に伴い独立し、株式会社ベリエを設立。現在は営業コンサルタントとして多業種での営業組織作りに携わる。また、人間力と営業テクニックを並行して向上させることで劇的な効果をあげる個人向け営業セミナーや、トークやスピーチではなくコミュニケーションに主眼を置いた「人に好かれる話し方セミナー」も好評を博す。講演、セミナー依頼者からのリピート率98%という数字が、その成果を実証している。

「和田裕美の人に好かれる話し方」(だいわ文庫)や「世界NO.2セールスウーマンの売れる営業に変わる本」「人づきあいのレッスン 自分と相手を受け入れる方法」(ダイヤモンド社)、「ママの人生」(ポプラ社)などベストセラーが多数。

人生を好転させる「新・陽転思考」

事実はひとつ 考え方はふたつ

2009年8月31日 第1刷発行

2018年4月18日 第8刷

著者 和田裕美

発行者 長谷川均

編集 碓耕一

発行所 株式会社ポプラ社

〒160-8565 東京都新宿区大京町22-1

Tel 03-3357-2212 (営業)

03-3357-2305 (編集)

振替 00140-3-149271

一般書事業局ホームページ www.webasta.jp

印刷・製本 共同印刷株式会社

© 2009 Hiromi Wada

著者エージェント アップルシード・エージェンシー

N.D.C. 914/222p/19cm ISBN978-4-591-11111-6 Printed in Japan

落丁・乱丁本は送料小社負担にてお取り替えいたします。

小社製作部宛にご連絡ください。

電話0120-666-553

受付時間は月～金曜日、9:00～17:00(祝日・休日は除く)

読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

いただいたお便りは著者にお渡しいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は、著作権法上の例外を除き禁じられています。

本書を代行業者等の第三者に依頼して、スキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。



ポプラ社の本

息を吸って吐くように 目標達成できる本

息を吸って吐くように 目標達成できる本

和田裕美

Yoshimi Wada

息を吸って吐くように 目標を達成する…

そんなことができるのでしょうか？

ここには、それを可能にする
シンプルなヒントがあります。

著者がフルタイムで起業家として成功を体験していた頃、
実際に使ってみて成功した52の短いルール
1年は52週。毎週毎週その無理のないハードルを
ひとつずつ自分のペースでクリアしていくうちに、
自然に目標達成できる体質が変わっていきます。



チボ！ 出版 発行 1000円 税別



1年は52週。
毎週毎週、無理のない
ハードルをクリアしながら
まるで呼吸をするように自然に
目標達成できるようになる…
そんな一冊。

誰もが、「呼吸するように」自然に目標達成できるよう編ま
れた5つのパワーと52の短いルール。それらすべてが、著者
の経験に裏打ちされたもの。モチベーションの高め方、人間
関係のこと、お金のこと、将来のこと……読者の悩みを取り
除いて、「目標達成体質」に変える一冊です。