

NO 3

お名前

小林 英二 様

あなたのレジリエンス力評価 Lev3 通常は問題なしのレジリエンス(但し高負荷逆境では折れる心配有)

レジリエンスに関するあなたのフレーミングの問題点

以下のあなたの着目や思考の囚われが、逆境時に心を折れやすくしている可能性があります。

- * 失敗すること・思うようにならない将来等々、未来の不幸を取越苦勞することに、思考が囚われがちになっている。
- * 物事や人の、一部にしかすぎないネガティブな面、問題、欠点ばかりが目に入り、それに思考が囚われがちになっている。
- * 失敗した際に発生するリスク・どんな恥をかくか？が頭に浮かびやすく、ミスしてはダメだと失敗を恐れすぎる傾向にある。
- * 上手くこれをやらないと、給料・ボーナス、貯金等の資産が減ったり、失業するのでは？と、思考が囚われがちになっている。
- * 上手くこれをやらないと、これまで培ってきた大事な信用をなくしたり、今の仕事を失ってしまうのでは？と、思考が囚われがちになっている。
- * 考えるべき事・やるべき事が疎かになるくらい、自分が影響力を発揮できない「考えても仕方ない」事まで悩みがちになっている。
- * ダメな自分を許すことができず、自分で自分を厳しく追い込んでしまいがちになっている。
- * 自分が信じることができず、「私はこの逆境を乗り越える事は無理では？」と、不安にさいなまれがちになっている。
- * 頑張っている時や素晴らしい結果を残した時でさえ、「たいしたことない」等と自分で自分にダメ出しがちになっている。

フレーミング修正の方向性～毎日を明るく良い気分で過ごせるレジリエンスに高める

(IF)下記の状況にあなたが置かれた時、(THEN)着目・解釈が変われば、あなたのレジリエンスは高まります。
スマホ等にメモし、朝昼夕最低3回以上意識化して下さい。→()はPRM研修で学ぶ12のフレーミングの視点

- <If> 未来の不幸を取越苦勞し始めたら <Then> 逆にそれはどうなればハッピー・成功か？ポジティブ願望を詳細・具体的にイメージしよう(ハッピー)
- <If> 物事や人にネガティブ感情を持っている自分に気づいたら <Then> 大半のポジティブな面、長所に目を向け、それに思考を向けよう(ポジ)
- <If> 失敗する事・恥をかく事が怖いと感じたら <Then> 成功者たちがフル活用している「失敗できるチャンス」に目を向けよう(ポジ)
- <If>ピンチに不安を感じたら <Then> 違う。これは給料やボーナス、貯金等の資産UPのチャンスだ！どうやれば？に思考を向けよう(チャンス)
- <If>ピンチに不安を感じたら <Then> 違う。これは新たな信頼構築、新たなビジネス創造のチャンスだ！どうやれば？に思考を向けよう(チャンス)
- <If> 自己努力ではどうにもならない事で嫌な気分になったら <Then> 心煩わせても無駄！と自分がコントロールできる事に、思考を集中しよう(支配)
- <If> うまくいかない自分を恥ずかしく感じたら <Then> ダメな自分も、愛すべき自分の一部。笑って、欠点を含めた自分を受入れてやろう(肯定)
- <If> 今からやる事に自信が持てないと感じたら <Then> 根拠なき自信こそ最高の自信。「私ならやれる！」と、自分だけは自分を信じよう！(肯定)
- <If> 自分・自分がやっている事に疑問を感じたら <Then> あなたが家族や周囲の人に与えている小さな喜びを発見し、褒めてやろう。(肯定)

さらに詳しいレジリエンスの高め方はPRM研修でご紹介します。(詳細は別途添付資料にて)