



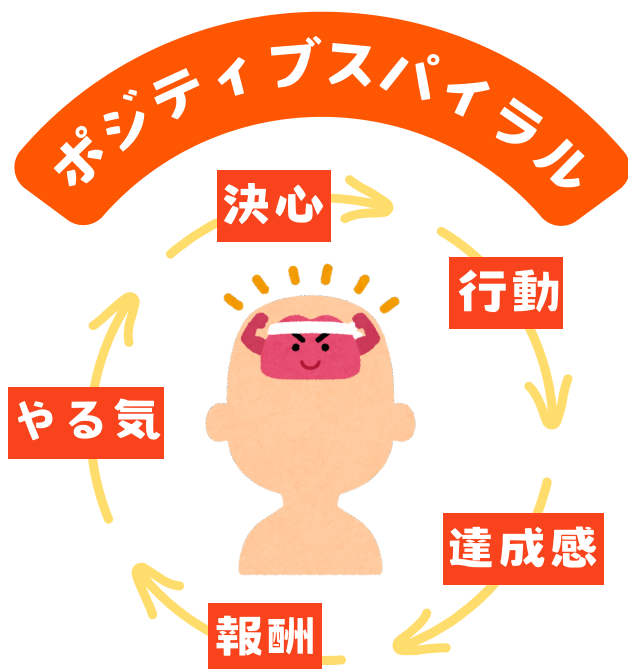
ポジティブスパイラルに飛び込もう！

ポジティブ
スパイラルとは

POSITIVE

結果や行動が次の良い循環を生むことを指します。そして生まれた好循環によりさらに良い循環を産み出します。

例えば、ほんの小さな達成感が次のポジティブ思考につながり、より良く循環させる事で大きな目標を達成させる力にもなります。

達成感を感じる時、
脳内で起こる変化

- ① 中脳の[黒質]から脳内ホルモンのドーパミンが放出
- ② [側坐核]がドーパミンを受け取る
- ③ [側坐核]は[報酬]の意識を生み出し新たなやる気の元になる
- ④ 新たなやる気によりまたドーパミンが放出

モチベーションの好循環が脳内で生まれる事で、意思決定力の強化・目標志向型の行動が促進・自律神経の調整・次へと向かうエネルギーが湧いてきます。

ポジティブスパイラルのスタートは『これなら出来そうだな..』というほんの小さなことから始めることができます。

小さな達成感を積み重ね、日頃からこまめにやる気をループしていきましょう！



偉人の名言 | キング牧師

『疑わずに最初の一段を登りなさい。
階段の全てが見えなくてもいい。
とにかく最初の一步を踏み出すのです。』

アメリカの黒人差別撤廃に人生を捧げたアフリカ系アメリカ人。
非暴力主義により黒人公民権を実現させたキング牧師の活動は黒人差別の歴史に大きな前進をもたらしました。