



堂島針灸接骨院

2025 ポジティブでいこう！ November

前向きでわくわくする方法！

私たちは日々、仕事や人間関係、家庭の中でさまざまなストレスや不安に出会います。

それでも前を向いて進める人は、特別な才能があるわけではありません。「ポジティブでいる習慣」を、日々の中で少しずつ身につけているのです。今回はその方法をお伝えいたします。

焦らず、無理せず、一步一步。今日も自分を大切に、前を向いていきましょう！

歩 心の姿勢を整える7つのステップ

1 小さな[出来た]を見逃さない

大きな成功よりも、小さな出来事を喜びましょう(昨日より〇〇が出来た！ など)

2 マイナス思考バイバイ！

暗い言葉は心を重くします。意識して言葉を変えるだけでも思考は前向きに！

3 感謝を書く

「ありがとうと思えたこと」を1日に3つほど書いてみましょう。

4 人と比較しない

ポジティブな人ほど周囲を相手にしません。昨日の自分よりも成長していたらOK！

5 身体を動かして元気に

「動く」ことで脳内にセロトニンが分泌され、前向きな気持ちに！

6 自分を責めすぎない

うまくいかない日もあります。自分を責めるのではなく受け入れる勇気を持つこと。

7 人の為に行動する

誰かの笑顔のために動くほうが前向きになれます。また、ありがとうと言われる経験は心の栄養となります。



偉人の名言 |
Facebookの共同創業者兼会長兼CEO
マーク・ザッカーバーグ

「変化というのは、身近な場所から始まる。世界的な変化だって私たちのような小さな存在から始まる」

ハーバード大学在学中にフェイスブックを立ち上げ圧倒的な支持を得る。テクノロジーと社会の関係性に深く関与し、情報共有の在り方や人々の交流形態を変革。世界のデジタル社会の方向性を左右する存在に。