

## モーニング・クエスチョン

■質問する事により意識が思考が変わり、得られる結果に大きな影響を及ぼす。思考は現実化する。

①今、私の人生で何が幸せだろうか？

②今、私の人生で何がエキサイティングなのだろうか？

③自分の人生で誇りに思う事は何だろうか？

④今、私は何に感謝しているだろうか？

⑤今、私が楽しんでいる事は何だろうか？

⑥今、私が一番大切にしている事は何だろう？

⑦今、私は誰を愛しているだろうか？

⑧今、私を愛してくれているのは誰だろう？

※朝起きたら上記の質問を自分してみると、その日1日を良い気分で過ごせ、結果良い出来事を引き寄せる。

できれば最初は声に出して言うと気持ちが良い。慣れてきたら頭の中だけでOK。

### ■その他の効果的な質問例

■〇〇を実現するためには、今日一日をどう使うのが一番ベストだろうか？

■今日の夜、ベッドに入る時、どんな状態なら自分は満足するだろうか？

■今日が人生最後の日だったとしたら、どんな風に過ごすだろうか？

■自分にとって何が重要なのだろうか？

■今日、何回ありがとうと言えるだろうか？

■今日、どれだけの人を笑顔に出来るだろうか？

■仕事で大切なことは何だろうか？

■今日自分に感謝できる事は何だろうか？

■今日1日、成功体験・感謝体験をいくつ発見できるだろうか？

■今日、他人の良い所をいくつ発見できるだろうか？

※あなたの状況に合った質問をピックアップして、感情コントロールに活用しよう！