

## 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？

愛する家族がいて仕事があること。

②今、私の人生で何がエキサイティングなのだろうか？

好きな事を仕事に出来ていること。

③自分の人生で誇りに思う事は何かだろうか？

家族を持って信頼する友人に恵まれていること。

④今、私は何に感謝しているだろうか？

健康な身体と精神。

⑤今、私が楽しんでいる事は何かだろうか？

自分の成長を感じる過程と出会い。

⑥今、私が一番大切にしている事は何かだろうか？

自由な時間を自分でコントロールすること。

⑦今、私は誰を愛しているだろうか？

自分と家族。

⑧今、私を愛してくれているのは誰だろうか？

家族と自分。

※朝起きたら上記の質問を自分にしてみると、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？

目的を持ち、時間を意識して集中する！

■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？

やりたい事が全てでき、満足した状態。後悔のない状態。

■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？

お世話になった人に感謝の気持ちを伝え、家族と一緒に過ごす時間を1秒1秒噛みしめ愛を身体全身で伝える。

■自分にとって何が重要なのだろうか？

愛情と信頼関係

■今日、何回ありがとうと言えるだろうか？

5回

■今日、どれだけの人を笑顔に出来るだろうか？

出会う人全て

■仕事で大切なことは何かだろうか？

信頼

■今日自分に感謝できる事は何かだろうか？

行動した自分

■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？

3つ

■今日、他人の良い所をいくつ発見できるだろうか？

10個

※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！