

悩み

何をするにも緊張してしまう

「スイッチが入った!」と
思って楽しみましょう!

実は、緊張することはとても大事。真剣に物事と向かい合っている証拠です。だから、緊張してきたなと感じたら、取り組む準備ができた合図だと思ってください。何かをする前にドキドキしてきたら「緊張してる自分も面白い!」と考えましょう。スイッチを切り替えたから、後は大丈夫だと思えてくるはずです。

悩み

ダイエットが続けられない

理想の女性に
なりきりましょう!

自分がなりたい理想の女性像を決め、その人ならこうするだろうと思う行動をノートに書き出します。「理想の女性はコンビニでお菓子コーナーにいかない→水だけ買う」「理想の女性は深夜に食事しない→早寝して朝食を優雅に食べる」「理想の女性はお酒を飲み過ぎない→炭酸水を飲む」「理想の女性は颯爽と歩く→エスカレーターに甘えない」などと目指す女性になりきり客観視することで、ダイエットもストレスではなく楽しく思えてきます。

悩み

毎日にハリがなくつまらない

上を向いて、
自分をヨイショしましょう!

やる気を自分で盛り上げるには、鏡を見て「今日は化粧のノリがいい」「この服、似合ってる」などと良いところを見つけて褒めること。盛り上がってきたと頭の中で思うだけでも、気分は変わります。下ばかり向いていることにさえ気づいていないこともあるので、空を見上げるのも効果的。その青さ、太陽の眩しさ、雲の存在に気づくと心に余裕が生まれます。また歌うこともオススメです。湯船につかって声を出すだけでも心がほぐれていくでしょう。



自分らしく、毎日を楽しむ

ストレスを上手に受け流そう!

気分がモヤモヤしたり、人に会うのが億劫だったり、元気が出ないと感じたりしたら、それはストレスのせいかもしれません。

ガマンせずに考え方や気分を変えて、サラリと受け流してしまいましょう!