

夢中放棄思考

夢中放棄思考のメカニズム

夢中放棄思考の終わらせ方

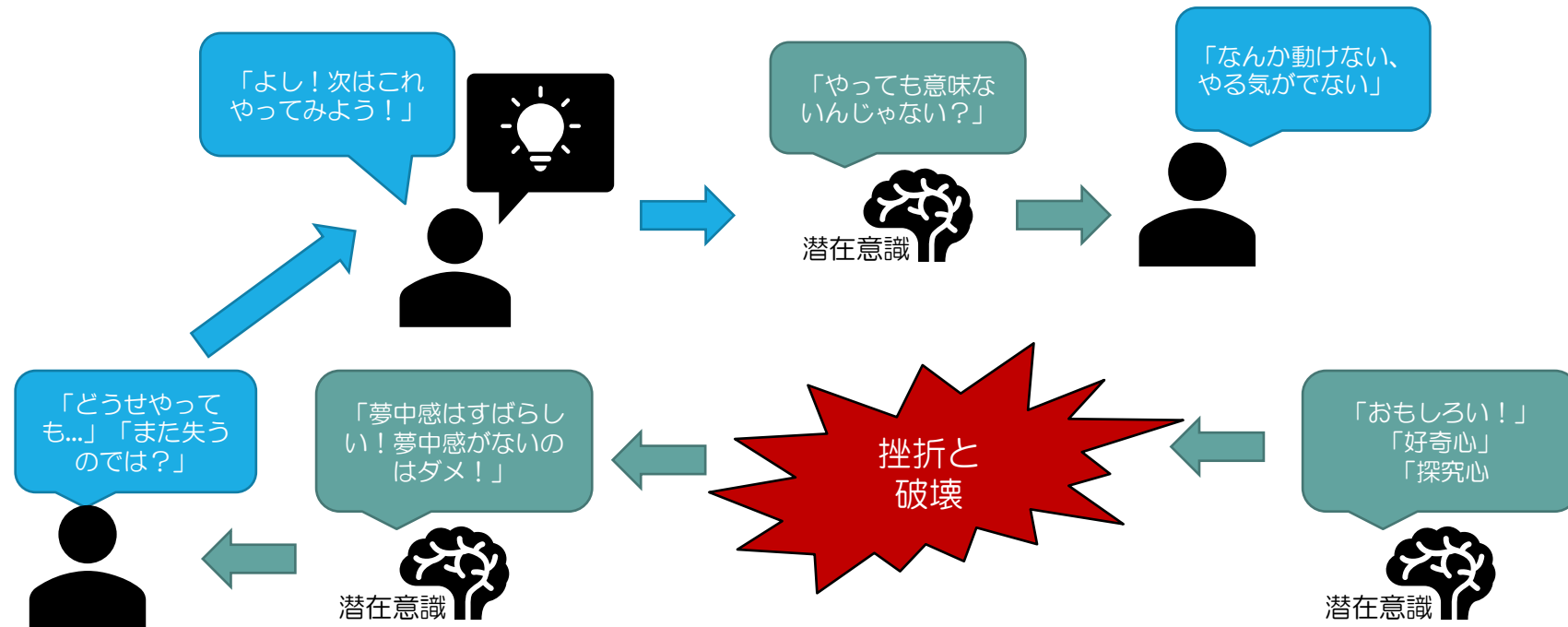
夢中放棄思考の解決事例

ワーク

今日の内容

夢中放棄思考のメカニズム

人生の中で一度夢中を経験し、その夢中感に挫折と破壊を経験すると、次に新しいことをやっても、夢中感が得られないと、やる気やモチベーションを落とす現象





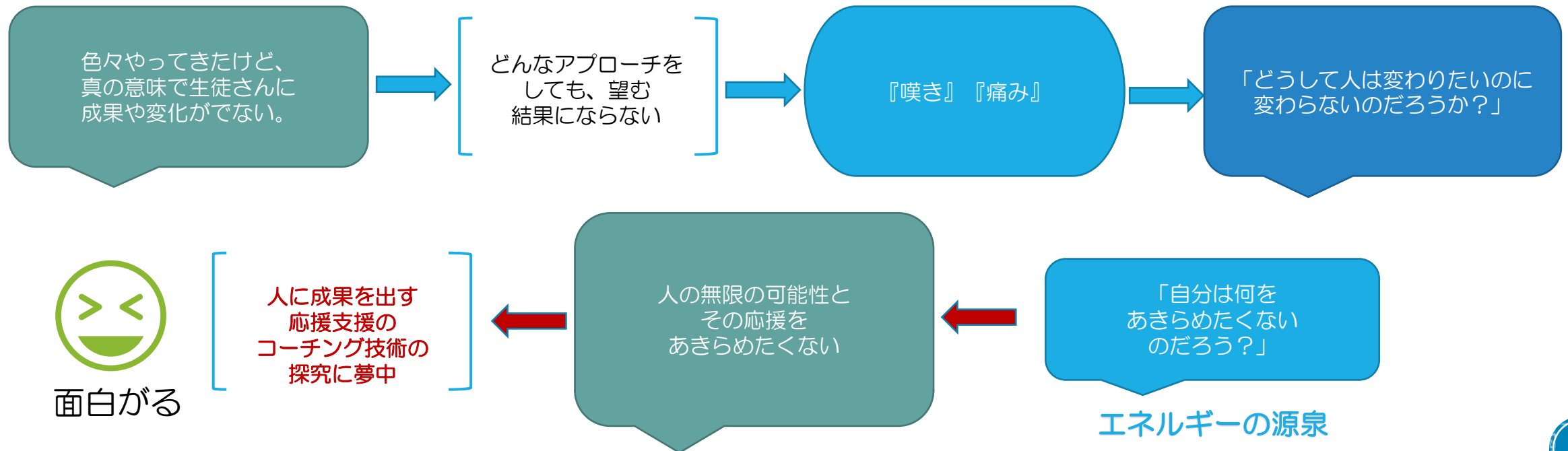
夢中放棄 思考とは

- 今まで夢中でやってきたことを、
- 何らかの形で失ったり、うまくいかなかったものに対して、
- その『執着』や『嘆き』から
- 「どうせやっても・・・」
- 「また失うのではないか？」
- と思って行動ができない思考

夢中放棄思考の解決事例①

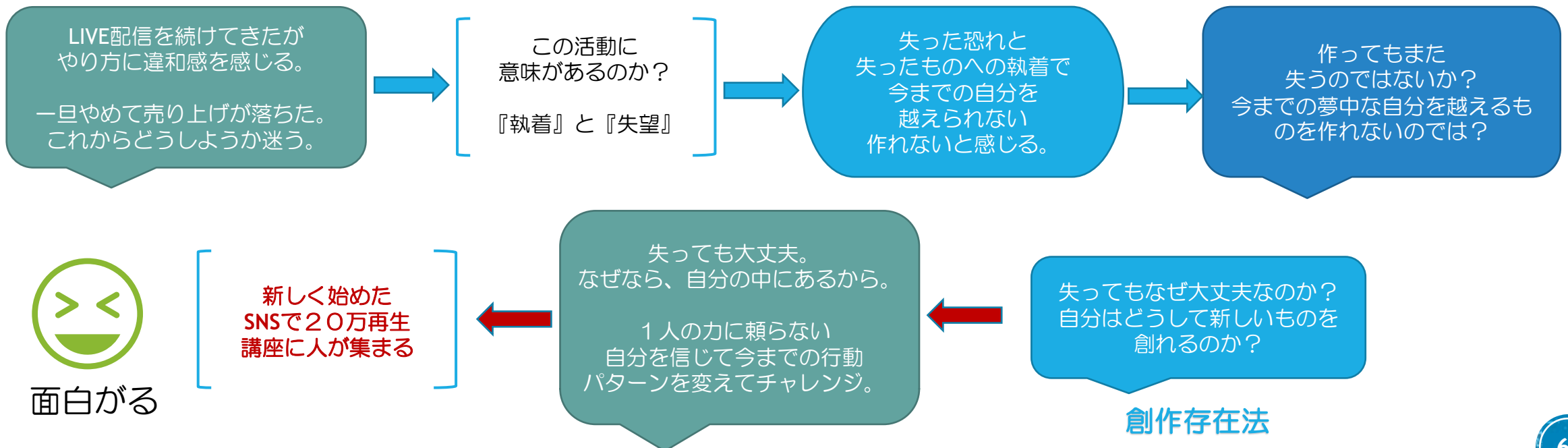
「今まで筆文字を教える活動をやってきたけど、やっても意味がないんじゃないか？
筆文字をやっても、人は幸せにならないんじゃないか？」

⇒人の応援や支援をあきらめない探求をするのに夢中



夢中放棄思考の解決事例②

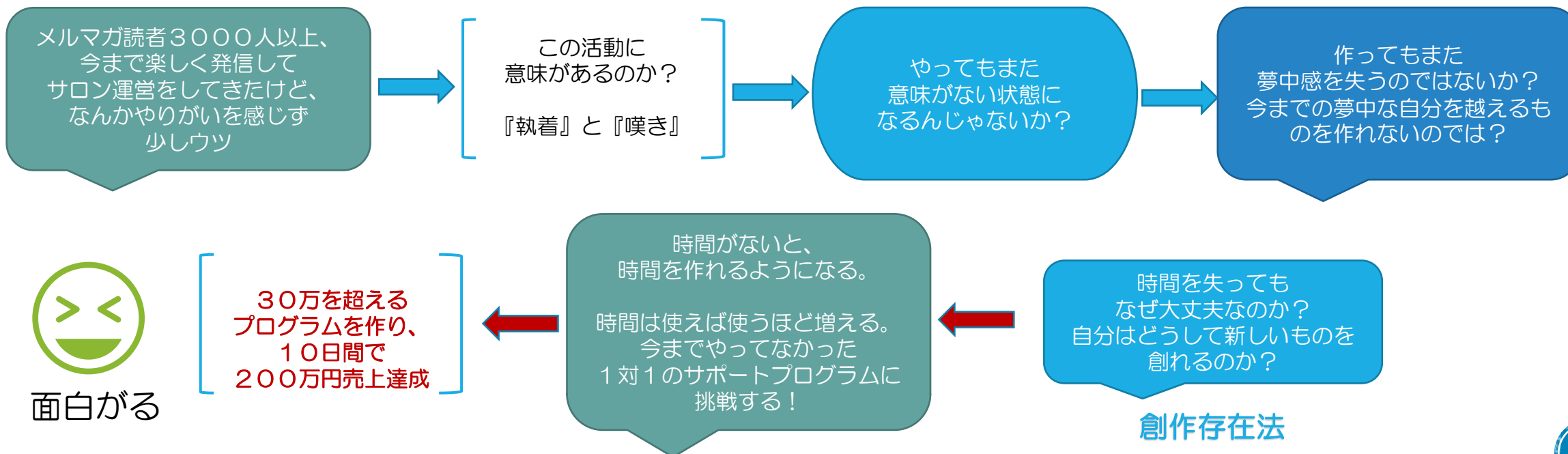
「今までやってきたことに違和感があり、変えたけど前のように夢中になれない」
→再び発信する意欲が湧き、新しく始めたtiktokではじめて1週間でバズって20万再生。



夢中放棄思考の解決事例③

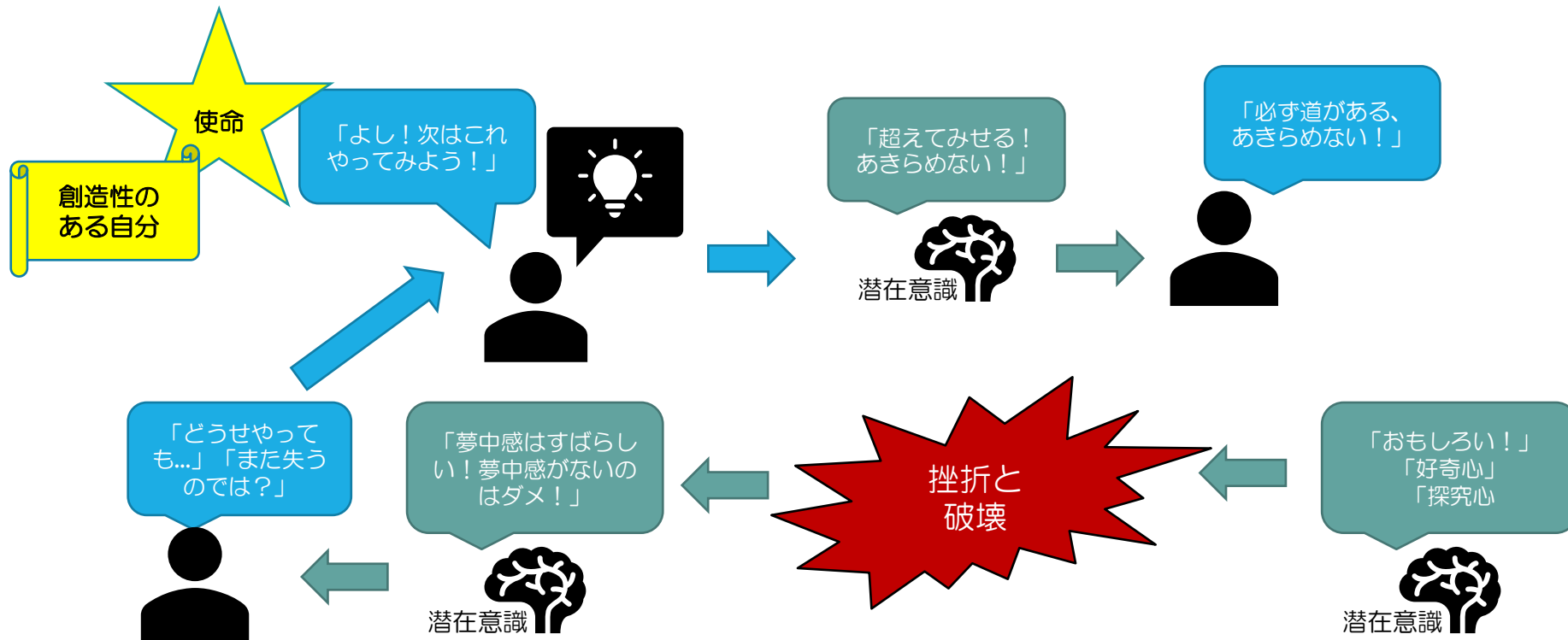
「起業支援をしてるが、やりがいもなく、方向性がわからない」

→方向性がわかり、初の高額商品が作れ、10日で200万円以上の売上達成
現在は、人を応援支援するコーチングに夢中



夢中放棄思考の終わらせ方

以前自分が無意識にやった、夢中感を取り戻した方法を思い出し、創造性と、自分の夢中感エネルギーの源泉を取り戻す。



夢中放棄思考の突破パターン

①夢中ポイントを思い出す

エネルギーの源泉法



②失っても大丈夫な理由を作る

創作存在法



各方法でのチェック法

人の本当の望みと、小さな変化と成長に気づく。



①夢中ポイントを思い出す

エネルギーの源泉法



②失っても大丈夫な理由を作る

創作存在法

ありがとうございました

