

## 「問題解決的思考」と「願望実現的思考」

---

文句や愚痴は問題点を見つけるのには優れているかもしれませんが。  
ただ、それだけでは何も解決策を生み出しません。

『何をしたいのか』『どうしたいのか』といった根本的な目的を持っていない限り、  
文句や愚痴、問題点に焦点を当てても何も解決しません。  
結局どこへ行きたいのかがわからないからです。

文句や愚痴、つまらない感覚になりましたら、すぐに無条件で、そこから焦点をずらし、  
「好きなこと、楽しいこと」に焦点を当ててください。

理由や方法は何も必要ありません。  
ただただ、『好きなこと、楽しいこと』に焦点を当ててください。

問題点に焦点をあてる習慣を無くすと、  
「何も問題解決ができなくなるんじゃないか」、  
「悪いところがあるのに直せなくなるんじゃないか」、  
「問題に気付けなくなってダメな人間になるんじゃないか」、  
などと思いがちですが、全くそんなことはありません。

『好きなこと・楽しいこと・面白いこと』に焦点を当て続け、それを実現しようとする、  
その実現のために乗り越えなければならない壁がいくつも出てきます。

ここで乗り越える壁＝問題点は、『好きなこと・楽しいこと・面白いこと』を実現する、  
という立派な目的をもって、ポジティブに問題解決に取り組みます。

なので、もし一つの方法が失敗しても、目的をしっかりと持っている、  
学びながら、成長しながら、壁をきちんと乗り越えることができます。

それは「問題解決」という言葉より、『願望実現』という言葉の方が最適かと思います。

文句や愚痴や批判＝「問題解決」が心に浮かんだら、すぐに無条件にやめて、  
『願望実現』のために、「好きなこと・楽しいこと・面白いこと」に焦点を当ててください。

Q. ネガティブな「問題解決的思考」が出てきたら、  
すぐに無条件でポジティブな「願望実現的思考」に切り替えてください。  
そして、その結果何を感じるのかを記録して、その感想を書き込んでください。

A.