



なぜかすべてうまくいく“1%の人”だけが実行している習慣

【言葉】 うまくいっている1%の人は、プラスの言葉を意識的に使っている

うまくいっていない99%の人は、マイナスの言葉を無意識に口に出している

『あ、また、ダメだ』とか、『チッ、あと一息だったのに』なんて、単なる口癖。そんな大きな問題ではないでしょう？」前項を読んでそう思った人もいるかもしれません。

でも、「言葉は単なるコミュニケーション手段。意思伝達や情報を伝えるツールに過ぎない」と考えているなら、それは間違い。言葉にはそれ以上の大きな力があります。言葉は人の思いに様々な意思や思考、感情さえも刻み込み、周りの人だけでなく、言葉を放った自分さえも動かしていくのです。

そう言われれば…と思ひ当たる人もいます。

かなり自信を持って取り組んだ仕事。それなのに、途中で一瞬「あ、あせる。手が滑ったらどうしよう」と自分にしか聞こえない声で呟いてしまった…。いちばんの難所はなんとかクリア。でも、「もう大丈夫だ」と思った瞬間になんと手を滑らせて万事休す！

上手くいかない人は大抵、「うまくいかなかったら、どうしよう」「失敗しそうな予感がする」「あの人は感じが悪い」「この仕事は自分に向いていない」「ああ、疲れたなあ」「もう、イヤになっちゃった」というような否定的な言葉が口癖になっているものです。

同じ状況でも言葉を変えれば思いが変わる。そして、その逆もありなのです。

「疲れたなあ」「もう、嫌になっちゃった」と言いたい時には、「この仕事をクリアすれば自身がつきそうだ」「あと一頑張りしよう」「今日はよく働いたから、ご褒美に少し早めに終わろうか」と言うようにする。

同じ状況でも発想を切り替えれば、言葉はこれ程変わります。その結果、思いが変わり、やがて行動が変わる…のよいサイクルが回り始めます。

始めは意識的に、良い言葉、美しく響く言葉、明るい言葉を特に選んで使うようにしましょう。

よい言葉とは、自分の気持ちがほっとしたり、どこからともなく元気が出てくるような言葉。そういう言葉を使っていると自分でもとっても心地よいものです。そして、状況は何も変わらないのに、不思議なくらい元気な気持ちになり、その結果、もっと元気に次の行動に移れるようになります。

人は習慣の生き物なので、これはすぐ習慣として定着します。

★1%の人になる為に—— うまくいく言葉だけを使う

「PHP文庫 なぜかすべていく1%の人だけが実行している45の習慣より」



もうすぐ年末。大掃除のご準備を！

■■浴室掃除■■

- シャワーヘッドが詰まったら、酢と水を同僚混ぜた中に一晚漬け置き
- 鏡の曇り止めは、ジャガイモの皮の内側で鏡を拭くと、湯気に当たっても鏡が曇りません。

仕分作業中



猛烈な台風30号に襲われたフィリピンで甚大な被害が発生しました。私達も2011.3.11の東日本大震災で被災し、多くの方の温かい支援のおかげで今があります。被災当初から、もしどこかで困った人がいたら自分達で出来ることをしようという社長の志のもと今回は沢山のボランティアの皆様の協力のもとフィリピンに向けて支援物資をコンテナで送ることになりました。