できたことを数える

疲労は、気持ちも思考もネガティブにしてしまいます。

だからといって、無理にポジティブ思考になろうとする人もいますが、その行為自体がストレスになることもあるので厄介です。

ネガティブ思考の人によくありがちな考え方は、

「できたこと」は当たり前だと考えて、ゼロ点評価にしてしまうことです。

「できなかったこと」はマイナスなので、加点するところがなければ、どこまで行ってもマイナスだけが加算されて、浮上するチャンスはありません。

これでは、やる気も出ないのではないでしょうか？

そこで提案です。

まずは、できたことを記録してみませんか？

「大学に行けた」「朝起きられた」など、どんな些細なことでもかまいません。

スマホの中にでも記録として残してみましょう。

埼玉大学　なんでも相談室