

**緊張しないコツ・習慣を変えるコツ他
幸せ習慣を身につけて夢実現！
ハッピーなう通信まとめ5巻無料サンプル版**



著者：サト愛

はじめに【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReaderをダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

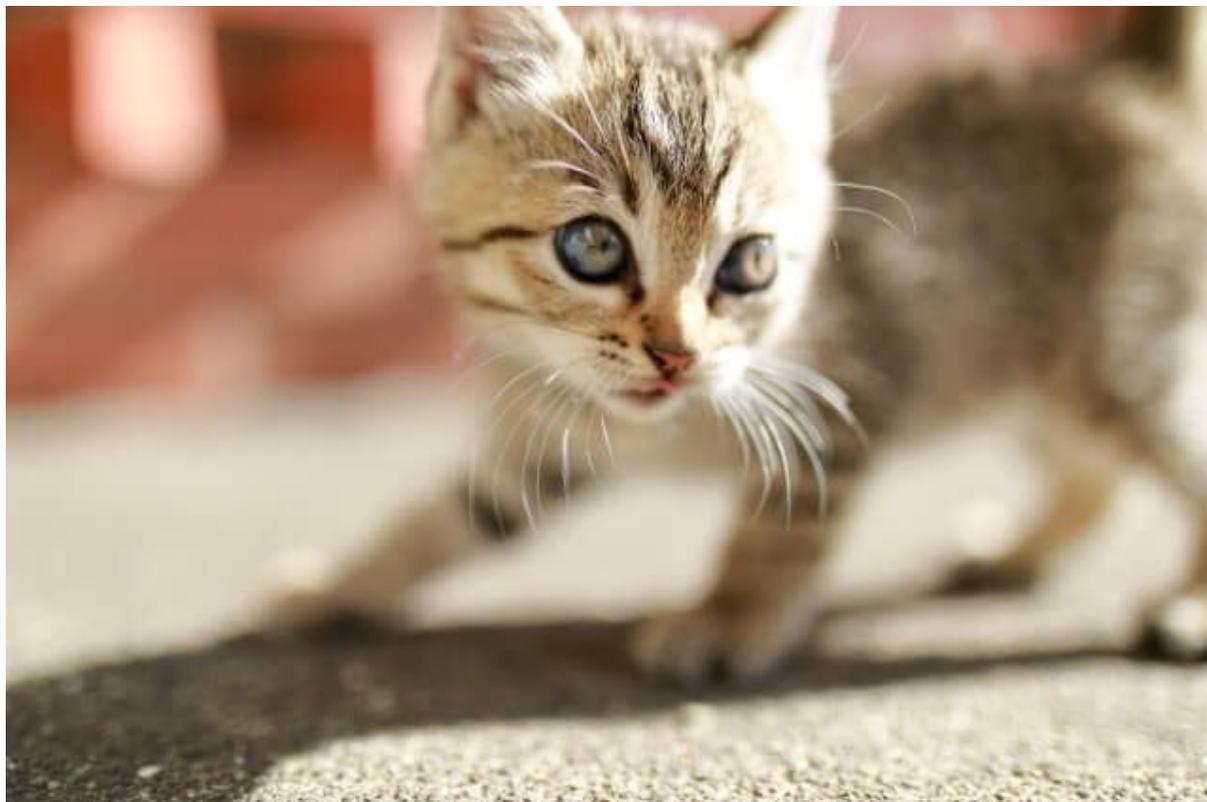
目次

目次

- [緊張しないコツから一部抜粋](#)
- [幸せホルモンを増やして成功習慣から一部抜粋](#)
- [習慣を変えるコツから一部抜粋](#)
- [執着を手放すコツから一部抜粋](#)
- [無条件の愛についてから一部抜粋](#)
- [自己否定から脱出する方法から一部抜粋](#)
- [ユーモアを身につけようから一部抜粋](#)
- [全文記載の目次と本物PDF（電子書籍）案内](#)

著者紹介

緊張しないコツから一部抜粋



今回は緊張しないコツについてです。
緊張しない7つの方法について
サト愛の体験を交えた話を
youtube動画で一般公開しています。
緊張しない7つの方法で実力を発揮
動画→<https://youtu.be/kgFLT6izH8c>
7分13秒

この動画にヒロ愛の意見も加えてもう少し深めます。

その前にサト愛が思う緊張しない7つの方法を
上記動画の内容から一部抜粋しますね。

- 1: 深呼吸
- 2: 呼吸瞑想
- 3: 開き直る
- 4: イメージトレーニング

5: 傾聴とメモ

6: 難しい事は後回し

7: 笑顔で緊張に感謝

それぞれの詳しい説明は動画をどうぞ。

ここではもう少し深めます。

私は呼吸瞑想をしていますが
マインドフルネス瞑想をすると
緊張がほぐれやすく更に効果的だそうです。

マインドフルネス瞑想について説明しますね。
まずマインドフルネスとは「今この瞬間を大切にする生き方」のことです。
判断しないで今に生きる感じですね。

だからマインドフルネス瞑想は
今この瞬間を感じながら瞑想するということです。

・・・サンプルなので後半省略・・・

*** 追記 * この動画も一緒にどうぞ**
簡単な5つの瞑想方法！種類やメリットとデメリット対策など【体験談アリ】

<https://youtu.be/ilMqKV2JrwM>

10分17秒

幸せホルモンを増やして成功習慣から一部抜粋



今回は幸せホルモンを増やすコツと成功の話です。

成功するには幸せホルモンを増やす習慣が必須ですよ。

幸せホルモンとは何かな？というと
セロトニンという体内で作られる成分です。

睡眠ホルモンのメラトニンの材料にもなりますよ。

だから幸せホルモンのセロトニンを増やすと
熟睡もできるわけです。

◆ではセロトニンを増やすコツを話します。

良い気分だと増えやすいです。

プラス言葉を喋ってもセロトニンが増えます。
相手を褒めると自分も良い気分になるのでセロトニンが増えます。

深呼吸や呼吸瞑想も効果的

歌を歌うのもセロトニンが増えやすいです。

好きな運動をするのもセロトニンが増えやすいです。

ヨガとか良さそうです。

ウォーキング(散歩)もセロトニンが増えやすいです。

マッサージをしてもらうのもセロトニンが増えやすいです。

リラックスするとセロトニンが増えやすいです。

首のストレッチも効果的ですよ。

そして笑うのもセロトニンが増えやすいです。

楽しい会話もセロトニンが増えやすいです。

ワクワクすること満足する事をしてセロトニンが増えやすいです。

そしてここまでは心や体の動きでセロトニンが増やすコツでした。

なおネガティブな事を考えたり実行するとセロトニンが減るので注意したいですね。

ネガティブな気持ちにも感謝ですね。

..サンプルなので後半省略..

習慣を変えるコツから一部抜粋



今回は習慣を変えるコツについてです。

成功者は成功習慣ですよ。

成功習慣と逆になっている悪習慣があれば
変えたいところです。

悪習慣から良い習慣へ変更ですね。

習慣も色々ありますよね。
食習慣、運動習慣、思考習慣

無意識に周りの影響を受けて習慣化していることが多いと思います。

だからこそ意識的に
習慣を変えようという自分の意思が必要です。

習慣化するには、最低3週間は繰り返す必要があります。
3週間がクリアできたら3ヶ月を目標です。
3ヶ月続くとほぼ習慣になってきたと実感できますよ。

習慣になるまでは時間割みたいに
計画に組み込むといいです。

私もいくつかそうやって習慣化しています。

例えば…サンプルなので後半省略…

執着を手放すコツから一部抜粋



今回は執着を手放すコツです。

成功者は執着しない人が多い傾向です。

執着していると視野が狭くなります。
だから執着を手放すのが成功のコツです。

なぜ執着を手放すほうがいいのか？と言うと
執着している状況は欠乏や不満に注目しているの
うまいかないんです。

だから満足の方に意識を向けるのが
執着を手放すコツです。

今満足できることに
楽しいことに注目して
心が満たされると
執着は生まれません

出てきそうになっても
自然に消えていきます。

執着って色々ありますね。
食べ物への執着
地位や名声への執着
過去の思い出への執着
元カレや元カノへの執着

どの場合も
今に満足していないから
欠乏や不満の波動になって
執着する心になりやすいです。

…サンプルなので途中省略…

そのほかの執着の手放し方で
私が実践している簡単な
イメージワークをずっと以前
youtubeの一般動画で話しています。
見たことがない人はどうぞ。
動画→ <https://youtu.be/ibK3hiAWRFE>
7分24秒です。

…サンプルなので後半省略…

無条件の愛についてから一部抜粋



今回は、無条件の愛についてです。

この世界は条件付きの愛でいっぱいですよ。

しかし、私たちにとって、
無条件の愛が本来の姿なのかも感じます。

例えば、赤ちゃんに注がれる親の愛は無条件の愛かなと感じます。

そして宇宙は無条件の愛ですよ。

地球汚染している人間にも
太古から変わらず太陽は明るく照らしてくれています。

この世界で条件付きの愛を知って
それに囚われたままでいる必要はないのかなと思います。

相手があれをしてくれたら
愛せるのにと条件付きで考えると苦しいですよ。

そして相手に愛されたいと願うより
自分で自分を無条件に愛することができたら
相手の事も無条件で愛せそうですよね。

愛されたいなら
まず自分を無条件で愛する事が大事です。

でも自分を無条件で愛するってどうするの？って
思いますよね。

自分にゆっくり休む許可を与えるイメージです。
頑張らないイメージ
ありのままの自分でいいよと自分に囁くといいです。
そのまま愛されるから大丈夫と自分に言うといいです。

実際、無条件に
そのまま愛されるのが自然な姿
本来の姿です。
簡単でシンプルです。

それを難しくしてしまったのが
この世界の条件付きの愛ですね。

もちろん条件付きの愛も
無条件の愛の素晴らしさを実感する為の
コントラストとしては役立っていると言えます。

しかし条件付きの愛は、罪悪感を作ります。

これからの時代、罪悪感はやめたいと思います。

宇宙の愛は、本当の愛は、無条件の愛だから
欠点も含めて罪悪感があるままでもいいので
丸ごと自分を愛してあげるといいです。

自分をそのまま愛せたら満足度もアップしますね。

勇気を出して無条件の愛を選ぶといいです。

…サンプルなので後半省略…

自己否定から脱出する方法から一部抜粋



今回は自己否定から脱出する方法についてです。

あなたは自己否定してばかりいませんか？
私は、以前は自己否定がもの凄く強い人でした。

日本人は特に自己否定する人が多いそうです。
学校教育で短所を直そうとするからだそうですよ。

本来は長所を伸ばす教育をした方が良いのに
その逆で短所を強調して他と合わせて
画一的に教育すると自己否定人間ができるようですね。

私も学校でよく怒られていました。

自己否定するから
褒められても謙遜ばかりで
相手を困らせていましたよ。

謙遜ではなく謙虚にありがとうと言った方が
相手も喜んでくれますよね。

さて自己否定の塊みたいだった私が

どうやってそこから脱出して
自己肯定になったかのコツを話します。

自己否定するのは自分で自分を裁くからなんです。
だから裁くのはやめて愛する人になることです。
褒める人になることです。

自分の中に自分を否定する人がいるので
その人の代わりに新たに自分を褒める人を
創るイメージです。

自分の中の褒める人を意識して
今日よかったこと
感謝できたことを数えながら
「私、今日もよくやったね」と
褒めてあげると良いんです。

自分で自分を褒める習慣を続けると
だんだん「裁く自己否定の自分」が小さくなっていきます。

声に出して褒めると良いです。
「うん、この調子」
「私はよくやっている」
「長所を伸ばそう」
こんな感じです。

言い始めは恥ずかしいのですが
次第に慣れてきます。

・・・サンプルなので後半省略・・・

ユーモアを身につけようから一部抜粋



今回はユーモアを身につけようという話です。

ユーモアがある人生は楽しいですね。

ユーモアで思わず笑顔になると免疫力もアップします。

ユーモアで緊張も解れてリラックスできますね。

ところでユーモアに似ている言葉でジョークというのがありますね。

ユーモアは上品な言葉で人を傷つけないで温かい笑いをとることです。
ジョークは、相手の欠点をネタにしたりして下品な言葉を使うこともある笑い。
ジョークは周りを不快にする可能性があるので注意したいですね。

だから温かい笑顔を増やすためにもユーモアを練習しましょう。

では、ユーモアのコツは何か？というと
先に笑うことで思いついたりします。

・・・サンプルなので後半省略・・・

全文記載の目次と本物PDF（電子書籍）案内

そしてこのサンプルPDF（電子書籍）を無事ダウンロードして読めたら、全文記載の本物のPDF（電子書籍）も読むことが可能です。

緊張しないコツ・習慣を変えるコツ他幸せ習慣を身につけて夢実現！ハッピーなう通信まとめ5巻の全文電子書籍PDF版の目次を以下に書き出します。

赤字の見出しから一部抜粋したものが今回の無料サンプル版です。

目次

緊張しないコツ

幸せホルモンを増やして成功習慣

習慣を変えるコツ

忘れる事も大事

望む未来を現実化するコツ

執着を手放すコツ

不満人生から満足人生へ変わるコツ

無条件の愛について

自己否定から脱出する方法

長所を伸ばす方法

現実は鏡だから

ユーモアを身につけよう

自分の素晴らしさに気づこう

無為自然に生きる

誰かのせいにするのは変だよ

不幸ルートから幸せルートへ

意識のモード切り替えでワクワク人生になる

知識だけでなく実践しよう

自分を知ろう

無条件の幸せ許可

繰り返して積み重ねよう

著者紹介

61ページ19668文字の電子書籍PDF版

幸せ習慣を身につけて夢実現実践したい人は、noteで購入可能です。

緊張しないコツ・習慣を変えるコツ他幸せ習慣を身につけて夢実現！

<https://note.com/satoai5/n/n697f357077aa>

◆元になっているハッピーなう！通信の方に興味がある人はこちらをどうぞ
過去から解放されて未来が明るくなる！未来を開く笑顔になるハッピーなう！

→ <https://hikiyose3.com/top>

著者紹介

北 三十美 ペンネーム：サト愛

元薬剤師です。

夫で心の師匠のヒロ愛と二人で滞在型の旅をして暮らしています。

詳しいプロフィールは、こちらをどうぞ

<https://manacoco.com/profile/>

マインドセット、心のあり方については

このブログをメインに書いています。

<https://manacoco.com/>

youtubeでも心やブログに役立つ情報を喋っています。

<https://mirai3.com/satoaiy>

twitterでも役立つ情報を呟いています。

<https://twitter.com/satoai3>

音声配信もしています。

<https://stand.fm/channels/5f6d15d5f04555115d0b6d1c>

わたしの特技は、夢を叶えることです！

いっしょに、夢をかなえましょう。

尊敬と感謝をこめて

サト愛より [目次へ](#)