

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



『喜びの法則』しあわせは、自分の考え方が決める～物のとらえ方～

1. しあわせは自分の考え方が決める
  - ①物のとらえ方 認知とは?  
【この絵は何に見えますか?】
  - ②認知のゆがみについて
  - ③認知のゆがみの定義
  - ④認知のゆがみの修正法
2. 喜びの法則
  - ①マイナスをプラスにかえる習慣づけ
  - ②幸せの感度を高める方法  
「ハッピーログ」のすすめ
  - ③一日の評価の方程式
3. 笑いヨガで、笑って幸せ!  
【笑いヨガ体験】

★1H~2Hの内容に編成します

書家相田みつをさんの書の中に、「しあわせはいつも自分のところがきめる」という言葉があります。物ごとを自分がどのようにとらえるかで、心が明るくなったり、暗くなったりします。物ごとのとらえ方「認知」には、10個のゆがみがあるとされています。この認知のゆがみをご紹介します、どのように修正したら心が明るくなるのか、日頃からどのような工夫をしたらしあわせを感じやすくなるのかについてお話しします。

最後は、皆さんと笑いヨガを行い、笑い合うしあわせな時間を共有します。