

幸福な人から学ぶ

Hicks & Foster, How we choose to happy 『ハッピーな人々の秘密』 総合法令

- ▶ 問題解決ビジネスの専門家が、「ひとつの問題を解決しても、問題群のひとつを解決したにすぎない」ということを認識する
- ▶ 一方でふつうの人と飛び抜けている少数の並外れた人の存在にきづく
- ▶ 人生のあらゆる側面で幸せに生きている人々100人の徹底的な調査を行い質的に分析した
- ▶ その結果明らかになった9つの特徴をまとめた

9つの普遍的な選択

- ▶ ①「強い意志をもつ」幸せになりたいという積極的な意欲と自分への約束。絶対に幸せを選び取ると強く意識する
- ▶ ②「自分が責任をとる」自分が行きたいと思う人生を自分で作り上げること。自分の行動や考え、自分の気持ちに自分が責任をとる
- ▶ ③「自分をしっかり見つめ、確認する」他人から教えられたものではなく、ほんとうに自分を幸せにするものは何か判断できるように心を深くみつめる

9つの普遍的な選択

- ▶ ④「大切なものに集中し生活の中心に置く」生活の中心となる幸せを与えてくれるものを見つけ絶対に譲れないものとして拘る
- ▶ ⑤「改鑄し、今までの自分を作り替える」トラブルや問題をチャンスやチャレンジに変え、トラウマを有意義なもの、大切なもの、感情的なエネルギーに変える
- ▶ ⑥「柔軟にたくさんのオプションから学ぶ」複数のシナリオを用意して、人生に対処し、新しい可能性を受け入れ、人生という旅に柔軟に取り組んでいこうと決断する

9つの普遍的な選択

- ▶ ⑦「真価を認め、尊重し、感謝する」自分の人生や生活、自分が関わっている人に心から感謝しひとつひとつの経験を素晴らしいものに変えていくことで今現在を生きる
- ▶ ⑧「人に分かち与える」見返りを求めることなく、友人や地域社会の役にたち、世界全体に貢献する
- ▶ ⑨「真実を大切にし正直になる」自分の信念に反する他者等を考慮した結果ではなく、自分の責任において正直であろうとすること