

※音声記事は除外しております。

## ■意識を把握するのに役立つコンテンツ

### ●5月1日【目標志向の生き方】

⇒・目標志向…目標に専ら焦点を当てた意識の持ち方・生き方。人間の性格タイプの一つでもあり、目標に向かい続けることに喜びを感じるが、目標が無いと何事もやる気が無くなってしまおうと言う特徴がある。



### ●5月3日【ポジティブな言葉はポジティブなイメージと共に】

⇒・VAKOG(バコグ)…Visual(視覚)、Auditory(聴覚)、Kinesthetic(体感覚)、Olfactory(嗅覚)、Gustatory(味覚)の頭文字で、所謂五感のこと。実践心理学NLPの概念。

## ■相談先に関するコンテンツ

### ●5月6日【好きと得意は直観で把握すべし】

⇒・直観主義…道徳や心のことは究極、知識や言葉では無く直観で理解するしか無いとする哲学上の立場・思想。

- ・自然主義的誤謬…心について自然科学の手法で以て観測・表現することはできず、心の分析手法として用いるのは誤りであるとする考えのこと。

## ■感覚的戦略を立てるコンテンツ

### ●5月18日【くたくたにならずに動きまくる働き方】

⇒・くたくた≠夢中…成功するには行動量を増やした方がいいと、多くの自己啓発の教えで言われているが、心の在り方の観点からすると、行動量の増やし方には2種類ある。

1つは、嫌なことも我慢して遮二無二働くような行動量の増やし方。もう1つは、好きなことや得意なことにフォーカスして、自然と体がそれをやりたいから、沢山動いているような行動量の増やし方である。

前者は心身共に疲労感が甚大で、すぐにくたくたになってしまうが、後者は行動量の割に心身の疲労感を余り感じることは無いと言う特徴がある。後者のような行動量の多い状態を、一言で表現するならば「夢中」と言う言葉が相当する。夢中になって動いている状態は挫折しにくい為、行動量を増やしたいなら、こちらのような在り方がオススメである。