

今回はセルフケアのお話ではないのですが、メンタル的な話で友人から聞いたとても良いお話がありましたのでシェアさせて頂きたいと思います。

## ～脳は主語を理解できない！！～

突然、何を！どういう意味？と思われたことでしょう。

簡単に言いますと、人に言っていることも脳は自分に言っていることと理解してしまうのだそうです！

試合中に『相手選手がミスをしろ！』『相手選手がシュートをはずせ！！』

など思った経験はあると思います。

しかし、脳は“相手選手”は理解しないので“ミスをしろ！”“シュートをはずせ！！”という暗示を知らないうちに自分自身に繰り返し言い聞かせてしまっているのです。

ということは・・・相手選手を褒めたり、称えたりすることは自分自身にも同じ状態になるのです。

プロゴルファーのタイガーウッズは、ここ一番の大勝負の時、相手選手に対し

“このパットを絶対決めろ！”“上手くいきますように！”

と祈るようです。相手という自分に余計な呪いをかけない！だから自分を妨げる思いがすくない！そうすることで、自分の順番になった際もミスをしないのだそうです。その結果、あれだけの成績を残すことが出来るのです。一流の人は、一流でない人とは逆の思考をもっているのですね。

『あいつのことはキライ』⇒『あいつのことが好き』

『人の話や意見を否定ばかりする』⇒『相手の話や意見を肯定する』

『絶対にそんなこと無理！』⇒『絶対に成功させる！』

など、良いように考える脳にしておくと言動や行動にもそれがあらわれるので、自分のためにもなるばかりか、周りからも慕われるようになるのです。

チームメイト同士でも

『おまえのこと信頼しているから、絶対に上手くいくよ！』

『みんなで力を合わせて、絶対勝とう！』

と思うことはとても大切な訳です。

ネガティブな思考を持つ人は行動も消極的になり、結果としても上手くいかない。

ポジティブな思考を持つ人は行動も積極的になり、結果としても上手くいく。

あなたは、どちらの思考をもちその結果どんな行動を起こしたいですか？

体力的なものは成長に伴わないと ついてこない部分もありますが、

メンタル的な要素は年齢は関係ありません。子供の時からプロ意識をもち続けることで行動も変わりプレーにも表れてくるものだと思いますので心がけて下さい！！



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail [yotuba4028@gmail.com](mailto:yotuba4028@gmail.com)

HP <http://yotsuba4028.com/>

