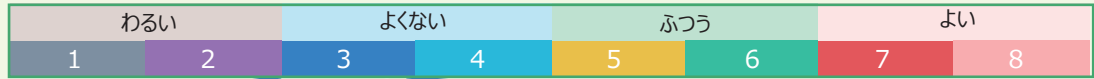




# あけぼの建設 “げんき通信”



## ピンチをチャンスに変える方法

### 本当に困ったとき、どうしていますか？

絶体絶命、人生のなかで本当に困ったとき、それをピンチと言う。

**あなたが経験したピンチは？**  
...

ことの重大さは、測りで数量化できるものではなく、人と比べられるものでもありません。

でも、誰もが自分の人生の中で一番困ったとき、苦しかったときは経験しているもの。

これまでの人生で、あなたが経験したピンチ、3つあげるとすれば、いつ、どんな状況で、何を、どうなりましたか？

そこにピンチをチャンスに変えてきた貴重なヒントが隠されています。

**ピンチをチャンス変えるには？**  
...

“言うは易く、行うは難し”

自分のそれまでのやり方が通用しない、どうしたらいいかわからない状況が起きれば、誰もが困り、苦しみ、立ち尽くし、思考が停止する。

だから、ピンチでやる気を失い、落ち込み、あきらめたくもなる。

でも、そのピンチという大変な状況をなんども乗り越え、それをきっかけに大きく変わっていく人がいます。

その人達の特徴は、必ず乗り越えられる！と信じていて、ピンチはチャンスに変えるもの、という考え方をしています。

**ピンチを乗り越えるための心理学**  
...

【パラダイムシフト！】

出来事 → 思考\* → 感情 → 行動  
= 結果

ピンチという出来事が起きた時、結果をチャンスに変えるには、思考\* (=パラダイム=見方) を変える (=シフト) 必要があります。

『3元氣』のテーマはピンチです。チャンスに変える方法は以下の通り。

毎月7日は、元氣チェック  
定期的に  
こころの健康状態を  
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つけられる！  
メンタル・チェックシステム

『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

### こころの健康状態

| 8つの元氣レベル |        | 調子      |            |
|----------|--------|---------|------------|
| 8元氣      | スツキリ元氣 | (^o^)/  | すつきり (快調)  |
| 7元氣      | わくわく元氣 | (≧▽≦)   | すごくいい (好調) |
| 6元氣      | いつもの元氣 | (^-^-)  | いいよ (順調)   |
| 5元氣      | そこそこ元氣 | (^-^-;) | そこそこ (不快)  |
| 4元氣      | がんばれ元氣 | (^-^-)  | いまいち (不満)  |
| 3元氣      | なんとか元氣 | (-_-;)  | よくない (不調)  |
| 2元氣      | ミニ元氣   | (>_<)   | わるい (絶不調)  |
| 1元氣      | ノー元氣   | (^_<)   | くるしい (要休養) |

### ピンチの時 (=3元氣の時)

追いつめられ何をやってもうまくいかない、その方法も見当たらない。ピンチの時は、やみくもに行動せず思考から考え直しましょう。

### 思考を管理

- 思考 (=パラダイム) を整理する (→事実と思い込みをわかる)
- 違う思考 (=パラダイム=見方) に見る (→尊敬する人ならどのように考えるか?)
- 意味を考え直す (→このピンチはどんな意味があるのか?)

### チャンスに変えよう！

これまでに経験したことがないほどの苦難には、自分の考えにこだわらず、いろいろな賢者の知恵で好転させよう！

いまの元氣レベルが「8段階」でわかります！

スマホがあれば「2分」で元氣レベルがはかれます！

各レベルの解決策の「ヒント」を見つけられます！

自分と、「他人」の元氣もわかるようになります！

「無料」なので、いつでも、何回でも利用できます！



発行：ファインドヘルス

お問い合わせ先↓  
[info@find-health.jp](mailto:info@find-health.jp)