



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
『マイ元気』

毎月7日は、
元氣チェックの日！
いい仕事をするために、
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp

それ、ストレス・サインです！



③ 気づいたらグチってた



サインの意味

ストレス・タンクがいっぱいです

「最近、グチってばかり・・・」、「人の話しにイライラすることが多い?!」
グチりたくなる時、人の話しに腹が立つ時は、ストレスサインです！



→グチとは、どうにもならないことを言って嘆くこと。
グチってもしようがないのについつい言葉に出している時はありませんか？
自分の言葉が、ネガティブな表現が多くなってきたら気をつけましょう！

体は食べたものでできている、心は聞いた言葉でできている。



言葉は言霊。ネガティブな言葉が多いな～と気づいたら、言霊の力を意識してはいかがでしょうか。言霊とは、発した言葉の通りの結果になること。つまり、良い言葉は、良いヒト・情報・未来を引き寄せる♪ 逆もしかり。

→自分が使う言葉が自分の人生を引き寄せている！

『自分のトリセツ③』をつくろう！

現状 グチってしまいたくなる時ってどんな時だろう？

理想 グチることもあるけど、言葉に気をつけ、切り替えている。

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策 例) グチは5分まで、OKにする！
(1日に5分以上グチると、創造的なエネルギーを使い果たすから。5分で終了、延長なし)

私のトリセツ



『グチりたくなった時』の私のトリセツ

～グチりたい時は、人と時間を選びましょう～

「若い頃はよく愚痴をこぼしていました。あれから40年、今はご飯をこぼすようになりました」 綾小路きみまろ

現状

いま、あなたのグチを聴いてくれる人は誰ですか？
気をつけたいことは、グチっぽい人だと思われること。人は離れていってしまうので。

理想

グチりたくなった時、グチを言われた時、グチの炎を大きくしないために
どんな風に対処できるようになればいいですか？

対策

グチは誰に話すか、大事ですよ。
あなたが安心してグチを話せる人、3人あげるとすれば？