

ポジティブな口癖で脳に魔法をかけよう！

～ 保健室前の掲示物より ～

ポジティブな口癖で脳に魔法をかけよう!

忙しい毎日を送る中で、「はあ、もう無理」とか「どうせ私なんて」と無意識にネガティブな言葉を口にすることはありませんか？
こうしたネガティブな言葉は、自分が言っても、周囲が言うのを聞いても、脳にとって悪い影響を及ぼします。ネガティブな口癖をポジティブな口癖に変えることで、毎日の充実感が変わるかもしれません！

脳が考える仕組み

ネガティブな言葉と言ったり聞いたりすると、A10神経群が反応し、「悪い」のレッテルを貼る。
その結果、脳のパフォーマンスが低下し、失敗したり、うまくいかない経験が増える...

ポジティブ脳ルーレット

毎日このルーレットを回し自分に言い聞かせよう！

ポジティブな言葉を、繰り返し自分に言い聞かせ、脳のパフォーマンスをアップさせよう！ルーレットを回して、自分の言葉を繰り返す。きっと良いことがあるはず！

ちょっと待って！
その声、脳はしっかり聞いているよ

ほあ...
どうせ
わたしなんて。

1 大脳皮質神経細胞が認識

2 A10(エーテン)神経群に到達
その情報が好きか嫌いか感情のレッテルを貼る(評価する)

3 前頭前野に到達
A10神経群のレッテルを基に、情報が自分にとってプラスかマイナスかを判断する

プラス **マイナス**

① 自己認知神経群
② 6 視床・海馬

さらに脳を働かせて、感傷したり、記憶したりすることで、情報を価値づける。

必要のない情報と判断して脳が積極的に働かなくなる

1 大脳皮質神経細胞
2 A10(エーテン)神経群
3 前頭前野
4 視床・海馬
5 自己認知神経群
6 視床・海馬
A10神経群

★**ポジティブな言葉**により、脳がそう思い込もうとします。



うまくいく、考えていることが現実化する等の経験が増えます。

【ポジティブな口癖の例】

楽しい、楽しみ

ツイている、運がいい

嬉しい

ありがたい

おかげさまで

(明るく)よかったね

大丈夫！

素晴らしい、すごい！

(明るく)いいね～」

ワクワクする

勉強になった

頑張ったぞ

【インターネット:気にしない自分をつくろう! ~ラク楽イキ生きブログ~ より引用】

★**ネガティブな言葉**により、

神経群が反応し、「嫌い」のレッテルをはります。



脳のパフォーマンスが低下、失敗、うまくいかない経験が増えます。