

ほめ言葉で幸せ気分

みなさんは、一日一回自分自身をほめていますか。また、一日一回誰かをほめていますか。

おそらく、ほめていない方が多いのではないのでしょうか。

意外と人は、自分の事や他の人のことの悪く言ったりすることが良くあると思いますが、自分自身をほめたり、他の人をほめたりすることは、かなり少ないように思います。

では、どんな言葉でほめたらいいのでしょうか。

すなおな心で、「すなお」にほめてみてください。

「す」は、すばらしい。すごい。

「な」は、なるほど。

「お」は、おもしろい。

心の中でほめることもいいですが、ぜひ、言葉に出してほめるとすごいいいです。しかも、毎日何回でもほめるといいです。

自分自身の良いところを見付けほめる。例えば「今日は、一生懸命頑張った。すごい。」「今までの経験したことがなかったこと経験できた。おもしろかったよ。」など、自分自身をしっかりほめましょう。すると、自分自身がほめ言葉で、幸せ気分いっぱいになり、自分自身をますます好きになります。

他の人の良いところを見付けほめる。「例えば、〇〇さんは、良く本を読んでいて、何でも知っていますね。素晴らしい。」「〇〇さんの言うことは、なるほどよく分かりますよ。」「〇〇さんのしたことは、大変おもしろいですね。」など、他の人をどんどんほめていきましょう。すると、他の人はほめ言葉で、幸せ気分いっぱいになり、自分自身をますます好きになります。また、自分のことをほめて、認めてくれていることが分かり、言った相手を好きになります。

このようにほめることをできれば、習慣にしていきましょう。人のいやがることを言う人は、自分自身が嫌いになり、人からも嫌われます。人をほめる人は、自分自身を好きになり、どんな人からも好かれ、良いことがたくさん起こってきます。

ぜひ、すなお言葉で、どんどんほめていきましょう。ほめるとさらに明るい未来が広がっていきます。

すなお言葉が明るい未来を拓く

すなお言葉で、幸せいっぱい

すなお言葉で良いこといっぱい