

# 令和4年1学年通信

Vol.8 R4.6.20

「脳」の使い方を身につけて「能力」を伸ばす！  
脳に何を記憶させるか？で考え方と行動・結果が変わる！

## 【思い込みの技術】

物事の受け取り方+自分の発する言葉+反復（継続）  
で、脳の機能を最大限活用して、能力を身につける！

今まで多くの著名人が、「言葉」の使い方と「思い込む」ことの大切さについて言葉を残しています。それらを紹介します。

## ① 「脳科学」の進歩で分かってきたこと

近年の脳の研究によりわかってきたこと、「脳は自分が発した言葉や思ったことを記憶している」ということです。そして記憶した通りになるように働くということも言われています。ということは、「どうなりたいか？」や言われて嬉しい言葉を記憶させれば良いということなのです！

## 【プライミング効果】

### 口癖を変えるだけで 人生が変わるってホント？

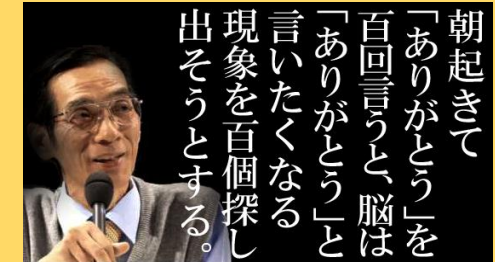
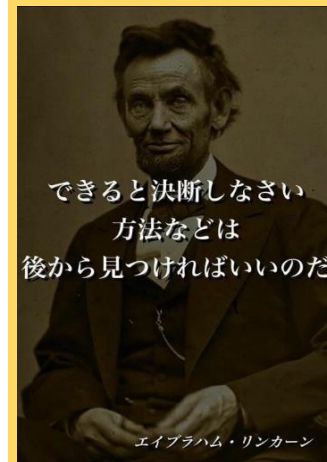
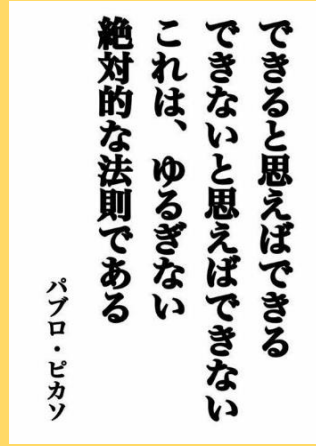
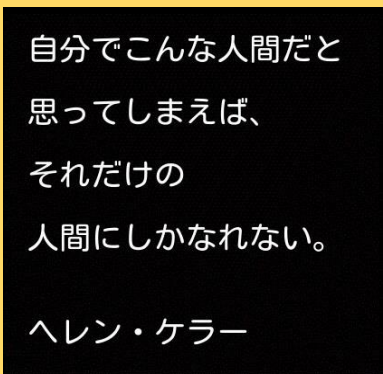
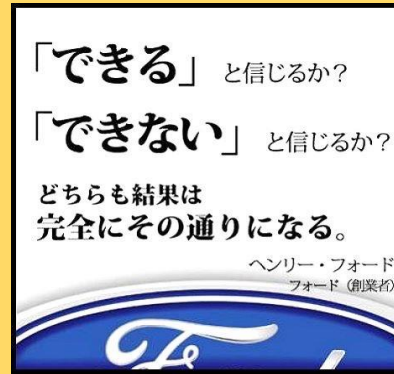
ポジティブな口癖や言葉（心のつぶやきでもOK）は、思考をポジティブに変化させて行動も前向きになります。

これを脳科学や心理学において「プライミング効果」といいます。この効果は科学的な心理実験によって証明されています。

### 人生が激変するパワーフレーズ

- ① 『必ずうまくいく』
- ② 『私にはできる』
- ③ 『なんとかなる』
- ④ 『毎日が面白い』
- ⑤ 『ワクワクする』
- ⑥ 『人生は楽しい』

## ② 「言葉や思った通りになる」と言っている偉人たち



自分＝脳です。数多くの偉人たちが言うように、「自分の発した言葉が自分の未来を創る」と信じて”自分が元気になれる言葉”をたくさん使いましょう！