

「頑張る」を手放し、流れに乗る。

Gメソッド：いい気分で過ごすための実践ガイド

毎日、アクセル全開で 走っていませんか？



キャリアの構築。家庭の責任。

終わりのないレースを走り続ける、
僕ら30代のリアル。

「もっと頑張らなければ」と、
常に自分を追い込んでいませんか？

なぜ私たちは「苦労は必要だ」と信じているのか？



【錯覚】

成功や幸せというゴールは「川の上流」にある。

【常識】

周りを見渡せば、誰もが必死にオールを漕いでいる。だから、歯を食いしばって努力するしかない。

【犠牲】

「人生は苦労して当たり前」「楽しむのは目標を達成した後のご褒美」。そう信じ込んでいませんか？



目的地は、下流にあった。

オールを手放す勇気を持つとう。

【Gメソッドの核心】

最も大切なのは「もっと頑張る」ことではなく、「もっといい気分にいる」こと。

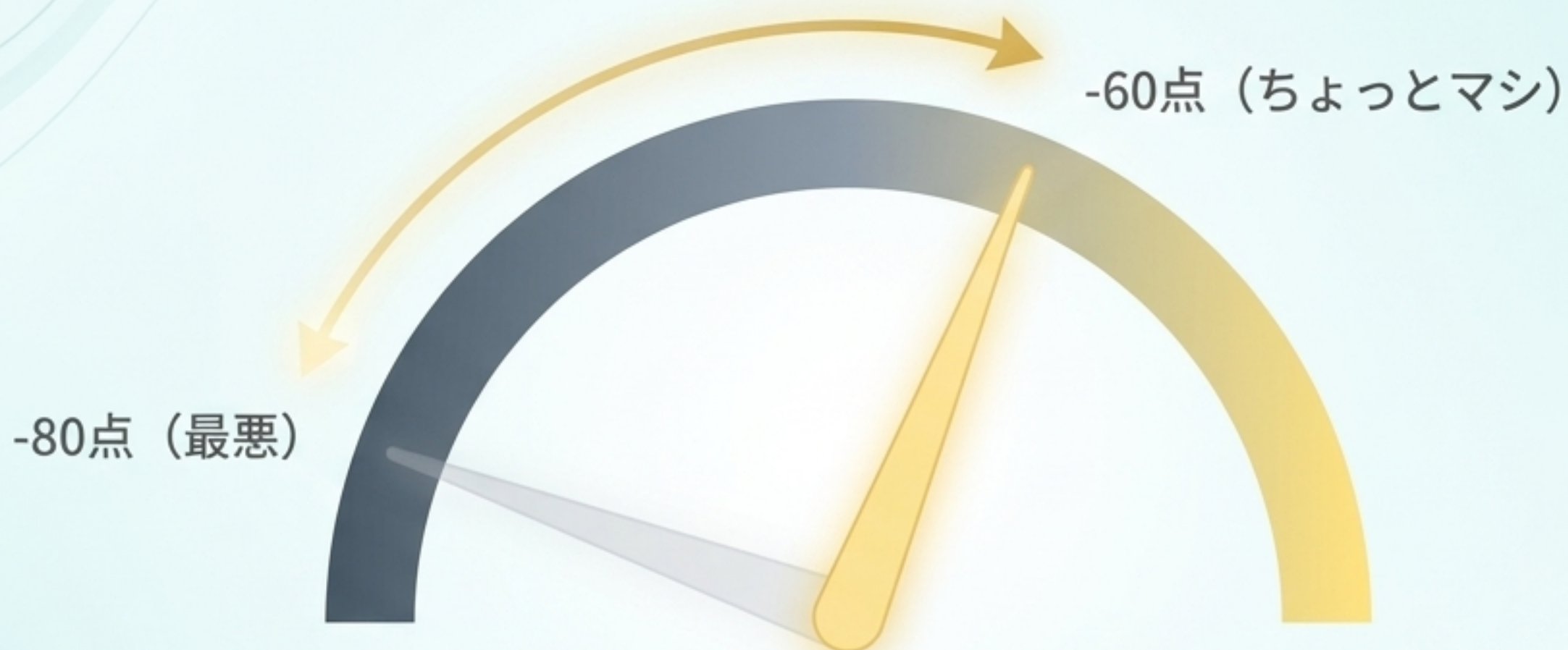
【神様の自動操縦】

いい気分さえいれば、川の自然な流れが、あなたを目的地まで最も楽に運んでくれる。

パラダイムの転換：2つの道の比較

	従来の常識	Gメソッド
アクション	必死にオールを漕ぎ続ける	オールを手放し、流れに身を任せる
ルートの構造	2000枚の重い扉を自力でこじ開けて進む	2000枚の扉は「すでに全部開いている」
感情の扱い	達成した後に喜ぶ（後払いの報酬）	プロセスの中で「いい気分」を味わう（先払い）
実際の結果	疲弊と終わりがなき戦い	利益が10倍になる（提唱者の実例）

「いい気分」 = 無理なハイテンション、ではありません。



✖ 誤解

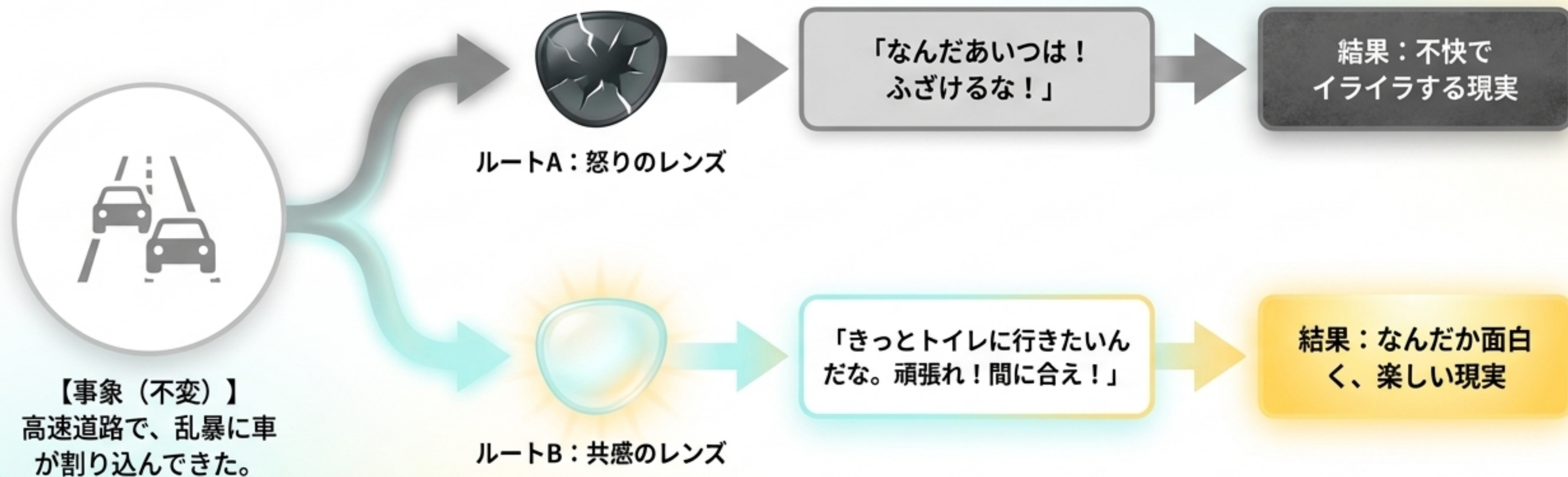
常にポジティブで、テンションを高く保つこと。

✔ 正解

気分が「-80点」の時に、「-60点」へ移動させること。

「ホッとする」「リラックスする」という、ほんの少しの小さな改善。
この微細な変化こそが、現実を変えるすべての起点になります。

気分を選ぶことは「スキル」である。



出来事は同じでも、体験は全く違う。
あなたの「見方」が、あなたの感情（現実）を創り出している。

今日からすぐ使える、4つの「気分転換」ツールキット

練習すれば、誰でも身につけられる技術。



【Tool 1】
気分を上げるリスト
心の救急箱



【Tool 2】
空想する
良い感情の先取り



【Tool 3】
持っているもののリスト
事実の確認



【Tool 4】
今この瞬間を味わう
意識のグラウンディング

Tool 1 & 2 : 自らを助け、想像を味わう



【Tool 1】 気分を上げるリスト

自分専用の「心の救急箱」を作る。

気分が良い時に「元気になる行動」を書き留めておく。落ち込んだ時に、すぐそのリストから処方箋を出す。



【Tool 2】 空想する

実現するかどうかは、全く関係ない。

寝る前などに、素晴らしいシナリオをただ想像する。その瞬間に心に生まれる「良い感情」そのものを、最高の報酬として味わう。

Tool 3 & 4 : 今あるものに気づき、今に留まる



【Tool 3】

持っているもののリスト

「感謝」が難しい時のための事実確認。

「雨風をしのげる屋根がある」「空を見る目がある」。ただ、今自分が持っているものを淡々と書き出すことで、心の豊かさを取り戻す。



【Tool 4】

今この瞬間を味わう

意識を「今」にチューニングする。

今飲んでいるコーヒーの味、自分の呼吸の感覚、覚、窓から見える空の色。小さな瞬間に意識を向けるだけで、心は不思議と穏やかになる。

毎朝、脳のスイッチを「カチッ」と入れる魔法の習慣



“ 今日1日は、いい気分になることだけを探そう。
明るくていい気分であること以上に、大事なことは何もない。”

このアフメーションを毎朝自分に贈ることで、
1日中「いい気分」を探し続ける自動レーダーが脳内に立ち上がります。

本当の力とは、
世界を変えること
ではない。



世界を見る
「あなたのレンズ」を
変えること。

川の流に逆らうのをやめ、
オールを手放し、
今日から「いい気分」を選択しよう。

今日、あなたは何を
「違った見方」で見えますか？