

2025 年7月 1 日

LINE 通信

今年度は心理学者アドラーの
「心にしみる名言 12」を
毎月空の画像と共に紹介していきます

「心に染みる名言」公式 LINE より引用
<https://lin.ee/kqqXYouP>

「やる気がなくなった」のではない
「やる気をなくす」という決断を自分でしただけだ
「変わらない」のではない
「変わらない」という決断を自分でしているだけだ

人は「認知」や「意味づけ」を変えることで、いかようにでも反応できる。
すなわち、思考、行動、感情を変えることができるのです。
すべては自分の選択の結果であり、いくらでも選択を変えることは可能なのです。

ジョブカフェ さくら