

セルフトークと口癖で自分を変える方法

変わりたいなら「口癖と行動を変える、そして繰り返す」

次の2つを変えることで、自分を変えていくことができると考えます。

1：セルフトーク

セルフトークとは、口に出すか出さないかは関係なく、自分に向けて発している言葉と考えて下さい。
普段自分が自分に対して使っている言葉を書き換えていきます。

やり方) 自分にかけている言葉を知る⇒言葉を変える⇒変えた言葉を録音する⇒毎日聴いて、口にする
実践) 「何にもやる気が出ないな」⇒「ワクワクすることはないかな」⇒その新しい言葉を録音⇒毎日聴く、毎日使う

2：口癖

口癖とは、自分にか相手にかは関係なく、「頻繁に使っている言葉」と考えて下さい。
尊敬する人、理想とする人などの真似をすることで、自分に暗示をかけていきます。

やり方) なりたい人物や尊敬する人物を書き出す⇒その人が使っていた言葉（使っていそうな言葉）を書き出す⇒録音する⇒毎日聴いて、真似て使う
実践) ムーミンに出てくるスナフキン⇒「そのうちなんて当てにならないな 今がその時さ」⇒録音する⇒毎日聴いて、口にする

繰り返す方法

自分が使う言葉、誰かにかけられる言葉が、どれほど影響を受けるかは、イメージがつくと思います。特に、繰り返された言葉は、その人の性格にも影響を与えます。

ところが、誰かの言葉に感動し覚えておこうと思っても、いつの間にか忘れてしまっていることも多いのではないのでしょうか。
自分が影響を受けたい言葉をストックしていき、それを自分の言葉で録音し、毎日聞き続けてみて下さい。起きてすぐと寝る前は特におすすめです。

実際の人物、映画やアニメの中の人物、誰でもいいんです。大切なのは、「私が選んだ言葉」ではなく、「あなたが選んだ言葉」ということです。
徹底的に触れる言葉を変えていくことで、自分を変えていく方法です。