

## 思い込み

思い込みはまるで磁石のようです。思い込みは、いつもそうなんだと思わせるような証拠を**引き付け**ようと待っています。より証拠を集められると、思い込みは強力さを増します。

最悪なことに、思い込みと「マッチ」しないと、**反発**します。ですから、思い込みと矛盾したり、弱めたりする考えを信じたり、「見たり」することを難しくします。

思い込みは事実ではありません。思い込みは時間をかけて変えることができます。



- ← 15歳の時に試験に落ちた。
- ← 私は、読んだり書いたりするのが苦手だ。それに先生は私のことを決して大物にはなれないだろうと言った。
- ← 私はカッとなって子どもたちにどなってしまった。
- 私は起業してから23年間、順調に仕事を続けている。
- 友だちと居酒屋であったチーム対抗クイズ大会で優勝した。
- 私の趣味は写真を撮ることで、国が主催したイベントに展示されたこともある。



- ← 私の母親は、一度も愛していると言ったことがない。
- ← もう6か月以上彼氏がいない。
- ← 友達が自分を誘わずに飲み会に行っていた。
- 仲良い友達が自分に告白してきた。
- 他の人の良いところを簡単に探すことができる。それって、優しいことだと思う。
- 私は妹ととても親しい。