

思考と落ち込み

幸せな気分であろうと落ち込んだ気分であろうと、ポジティブな思考とネガティブな思考の数は、ほぼ同じなのです。

でも、気分が落ち込んでいるときは、まるでネガティブなメガネをかけているようなものです。ネガティブな考えにしか注意が向かないのです。

