

格言：ポジティブに捉えようと
とする人は勝ちづらい。■

THE PARADOX OF POSITIVITY.

PHOENIX Aichi

次は大丈夫

終わったことを
考えても仕方ない

失敗したとき、私たちは
「ポジティブに考えること」が
最善の処方箋だと教わっ
てきた。そう考えれば、
確かに気は楽になる。

これも良い経験

次は大丈夫

終わったことを
考えても仕方ない

失敗したとき、私たちは
「ポジティブに考えること」が
最善の処方箋が示されて
てきた。そう考えれば、
確かに気は楽になる。

しかし、気分が回復しても、敗因は修正されていない。
「下手なのは伸び代」と言っても、何ができないのかを経験
見つめ、練習を変えなければ決して伸びることはない。

行動を変えない

敗北・失敗

気分が回復する

不快感・焦り

「これも良い経験」
と正当化

何も変えていないなら、
同じ課題を明るい気分で放置しているだけだ。



表面上の前進

「これも良い経験だった」



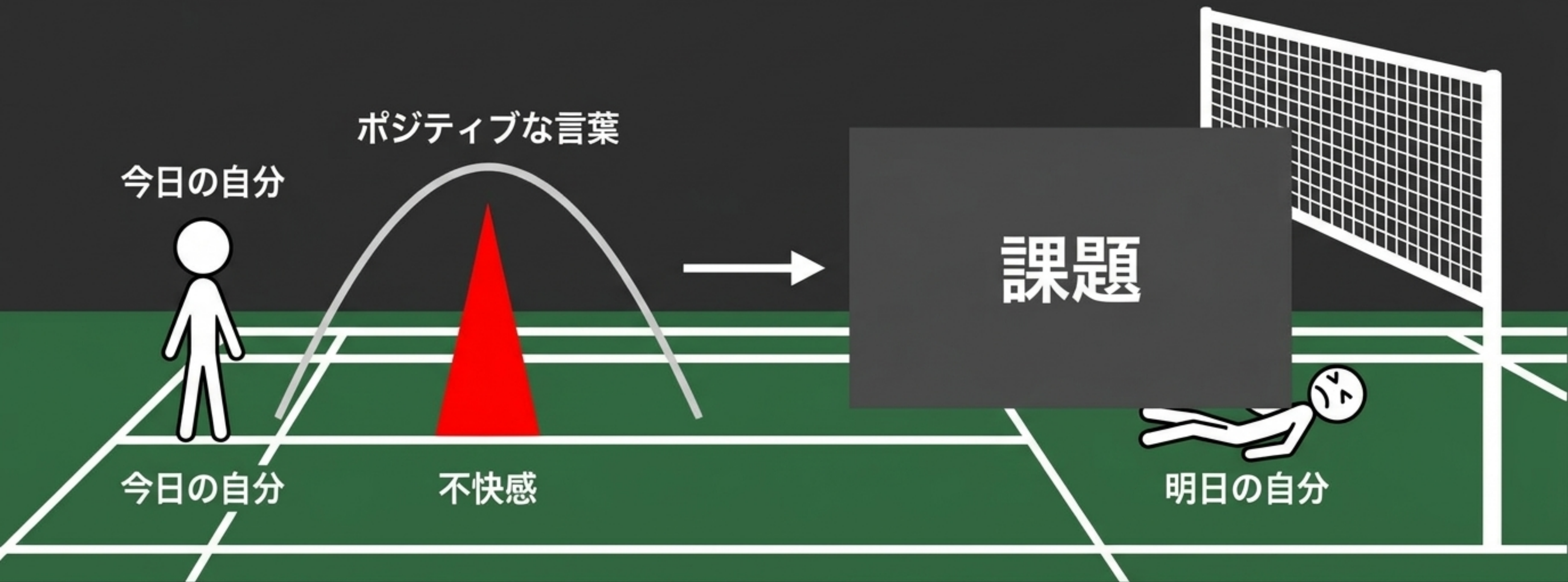
隠された逃避

課題から逃げるのが「良い心の持ち方」として自分正当化されてしまう。
本人は前進しているつもりでも、
実際は足踏みをしている。

終わったのは試合であって、

課題ではない。

勝ちたいなら、「どう捉えれば気が楽になるか」より、
「何を変えなければ、また負けるか」を考えることだ。



気分は救われても、次の自分は救われていない。次の自分も、同じ場面で迷い、同じように負ける。

今日の自分が引き受けた不快さが、
明日の自分を助ける。

新たな練習と成長

「あそこで怖がった」

「取れる球を諦めた」

「相手を甘く見ていた」

	表面的なポジティブ	真のポジティブ
目的	気分を楽にする	次の試合で勝つ
手段	言葉で自分を慰める	事実を受け、練習を変える
焦点	終わった結果と感情	敗因とこれからの行動
結果	同じ敗北の繰り返し	課題の克服と成長

**【敗北の
不快感の
受容】 + 【行動の
変容】 = 「良い経験」**

負けを言葉できれいに包んで終わらせてはいけない。
敗北が「良い経験」になるのは、あなたの行動が変わった後だけだ。



「良い経験だった」と言える自分
になるまで、行動を変える。

その覚悟こそ、本当の前向きさだ。

前進したかどうかは、気分ではなく行動で確かめる。

PHOENIX愛知