



ダンスが更に上達する魔法のお話をあなただけにしましょう！

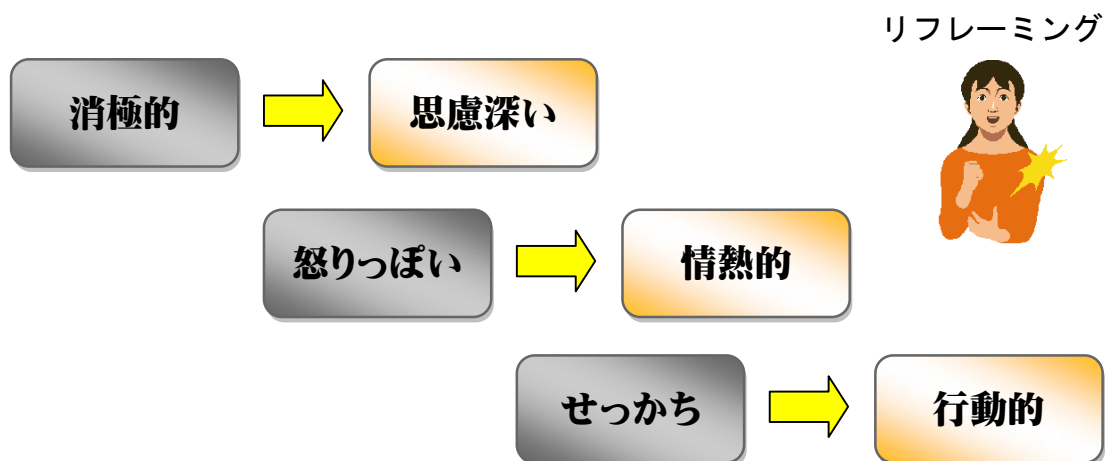
第四章 ピンチをチャンスに変えて、大いにダンスを楽しむ！

皆さんもご存じのように、競技ダンスはとてもメンタルなスポーツです。先日ある大会のジャッジを担当した時、第一次予選の時からとても光って、楽しそうに踊っていたカップルがいました。予想通り最終予選まで勝ち残って来ましたが、パートナーがかなりバテている様子でカップルとしての「和」が無くなってきていました。休憩時間に、偶然にも通路でそのカップルと目が合い、その瞬間椅子に腰かけていたパートナーが立ち上がって、私に一礼してきました。そこで私は、一言 勇気づけのメッセージをかけてあげました。

『 いい踊りしていますよ♪ 』

その後、そのカップルは本来の自分たちのダンスを取り戻し、準決勝、決勝と勝ち進んでいきました。おそらく彼女の中の「疲れきってしまった自分」＝「もうダメだ！」という気持ちをたった一言のメッセージがピンチをチャンスに変えたのかもしれませんが、「疲れきってしまった自分」⇒「よくここまで勝ち残った！ ここからはダンスを楽しもう♪」

ピンチをチャンスに変えるのは、誰にでもできます。もちろん、あなた自身にも♪
◇ ネガティブ思考をポジティブ思考に変えてみましょう！



そして、「できない理由」を探す思考を

「どうすればできるか」の思考に変えてみては、いかがでしょうか？

(*)NLP (Neuro-Linguistic Programming 神経言語プログラミング)とは、心理学と言語学に基づいた成功を手に入れるための実践的な方法と技術です