

神は、人を不幸にすることも幸福にすることもできない。ただ、出来事を起こすだけだ。

8

人に笑顔を与えることで、いつも笑っていられる。

7

出来事をアラスに解釈する
しようとする。

現実は何も変わっていない。変わる
ないならば、せめてその
現実の持つ意味くらい
変えてもらうぞ (R191)

6

欠点を利用する。

見方を変えて利用し、
長所にする。

バッド ラック
水野敬也

1

不幸をアラスに解釈して、
その解釈を口に出してみる。

目覚し時計が止まっていた
→ 疲れが取れてラッキーだ。

2

意気消沈せよ、閉口して
言い返す。

言い訳させて下さい！

3

問題に向かって前進し、不転の
幸運を拾う。

4

逆境をゲームにする。

豊かな発想を持って、あの手この手で
クリアしよう。

5

自分を溺愛する。

自分が否定された時、
自分のすばらしさを称える。