



ネガティブ思考を変える方法が知りたいです。
でも楽観的すぎて問題を後回しにするような思考回路にはなりたくないです。
どうしたらいいですか？

ズバリ捉え方を変えてみるのだと思います！
自分も結構ネガティブ思考で「よくもしかしたら…かもしれかい」とよく思っていました。そのことを親に相談すると「捉え方を変えろ」と言われました。それで今は、捉え方を少し変えています。それで少しはマシになったと思います。まあ結局は「自分に自信を持って!」ということです。
語彙力がない上に長文失礼しました、これが少しでも投稿者の支えになると幸いです。

