

【22_253思考系メルマガ】『焦り』との上手な付き合い方(対策編)

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

今日は昨日のメルマガの続きになります。

たまたま、今日からメルマガを購読し始めてくれた人も何人かおられますので

昨日のメルマガのバックナンバーを付けておきますね。

既に読んでくれた方も、復習がてらチェックして頂ければと思います。

▼前回のメルマガ(原因編)▼

https://kuro-gaki.com/muhai_mail_2022/220909Csw75.pdf

今回は、『焦り』の原因を言語化して整理した、その次の段階として

その感情をどのように整理し、自分の思考・行動を落ち着かせるかについて考えてみます。

┌
└─┬─
■ 『焦り』を消すことは難しい

昨日も書いたように、『焦り』というものの自体、感情を持つ人間の中で「勝手に湧き上がってくる」ようなものなので

それ自体を無かったことにしようとしたり、無理にせき止めようとすると

余計に強い感情が溢れかえって、制御が難しくなっていきます。

怒っている人に、「そんなに怒るなよ」と言って余計怒らせてしまうようなものです(笑)

そもそも、『焦り』という感情はネガティブに捉えられがちですが

根底にあるのは、『今の自分をより良くしたい』という想いと、現実のギャップから引き起こされているモノともいえるので

向上心の裏返しと考えることもできるわけです。

であれば、それ自体を打ち消そうとするのではなく『感情の流れ』を良い方に振り向けて押し寄せてくるネガティブな感情を受け流してあげるのが良いです。

そのために役立つのが、昨日のメルマガの終盤でも言及した『原因の整理と言語化』です。

なぜ今、自分がそんなに焦っているのかを落ち着いて考え、現状の把握につとめましょう。

例えば

「一早く一カ月で〇〇円稼ぎたい」という想いが実現できていないことによって焦りが生じているのであれば

そもそもなぜ、今の自分がその数値目標を掲げているのか？

先を進んでいる他人と自分を比較しているだけではないのか？

そもそも、そんなに短期間で手法を確立して、稼げるスキームを作ることが現実的に可能なのか？

⇒ 現状では難しい。まずは『技術の確立』と並行して、トレード資金を貯めよう

こう考えると、自分の課題となるのは2つ。

トレードにおける『技術の確立』と『資金づくり』です。

僕がいつも、トレードでは『金額にフォーカスしてはいけない』（【198】【208】通目参照）

と言っているのも、まず確立された技術と、余裕を持ったリスクを取れる資金量が背景にあれば

誰でも大きく稼げるようになるからです。

話を戻して、自分の課題が明確になれば、それをクリアする為に今自分が何をすべきかがはっきり見えてきます。

他人の収支を見て、「うわぁ、、、自分なんて」などと頭を抱える事だったり

焦って衝動的なトレードをして、なけなしの資金を溶かして自己嫌悪、、、

なんてことをやっている場合ではありません。

皆さんは、せっかくこうしてご縁あって僕のメルマガを読んでいるわけですし

実際僕が実践している事の中から、自分にもできる(できそうな)ことをピックアップしてもらって

少しずつそれを実践してもらおう事から始めていけば

時間は掛かっても、徐々に『安定して稼ぐための力』は身につけて行くはずですよ。

もちろん、元々持っている知識・技術の背景や質量は人によって違うので

僕の話や考え方をどれだけ取り入れるかは、さまざまです。

ただ、少なくとも「あの時のクロのメルマガが活きたなぁ」と思ってもらえる瞬間が

ちょっとでも今後のトレードの局面で顕れてくれたら、僕としても嬉しく思いますので

今日の話も、自分の中の感情を整理するひとつのヒントとして活用して貰えたら幸いです。