

第8回 本当の自分を置き去りにしない

セルフコンパッション体感講座



自分の価値観・行動基準は 親からインストールした



もともと自分のものじゃないものを、
「自分自身」とカンチガイ

ウィルス対策ソフトもインストール



怒られないように・・・
怒らせないように・・・
心配させないように・・・
ちゃんと認められるように・・・

親の価値観・行動基準に合わせる
それに合わない自分の感情は、我慢するようになる

親に直接言われなくても、
親の価値観や行動基準は、
「そうでない自分は価値がない」
というメッセージとして、
自分の中に染み込んでいく

親や文化からインストールしたソフトも、
その基準からはみ出さないようにと
作り上げたウィルス対策ソフトも、

もう必要ない

手放そう～



「手放した方が、逆にダメージ少ないよ」 ↑↑↑

ずっと我慢してきたことに気づく

- 「根っこからの」幸せをつかむために、「我慢しない」って、すごく、大切
- **我慢＝ストレス**
- 本音を我慢し続けていると、様々な問題と
なって現れる

我慢し続ける弊害

- 激しい感情の起伏
- 人間関係の問題
- いつも不安に駆られる
- いつもイライラしている
- 相手に攻撃的になる
- プライドが高い
- 気難しい
- 腹黒い
- 体の不調 など



ぶり返す感情は自分からのSOS！

ずっと解決できない悩みや
ぶり返す辛い感情は、あなたが

「本当の気持ちを否定しているよ」

「無視しているよ」

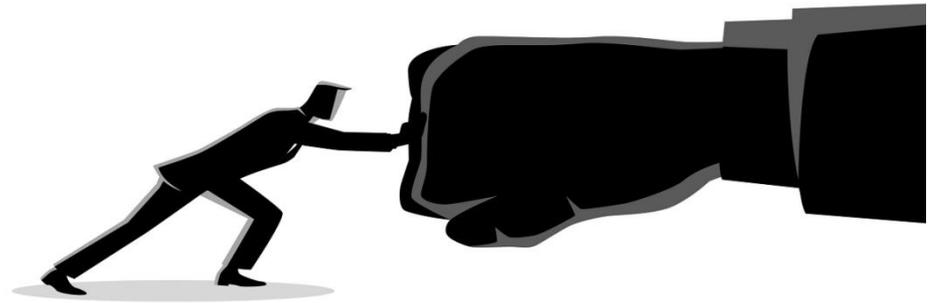
「今の生き方には、どこか無理があるよ」

という、深い自分からのメッセージ

心の真実を曲げてはいけない

自分で自分の本音を、
小さくしない！

**相手の都合で、
自分の本音を
小さくする必要はない！**



相手が分かってくれないからって、
自分の気持ちまで消してはいけない！

根っこからの幸せをつかむには、
「心の真実を曲げないこと」

腹が立った時、悲しかった時、悔しかった時
辛い気持ちが自分の中に湧いた時は、
自分の本音に気づくチャンスです♥

ちゃんと、自分の気持ちを
1つ1つ拾い上げていきましょう～