

# 第9回 自分を縛る 古い「思い込み」から自由になる

セルフコンパッション体感講座



# 同じ行動は同じ結果しか出ない

「いつもと同じこと」をしている限り

「いつもと同じ結果」

「自分の常識の範囲内のこと」しか起こりません

**人生を変えるには、「いつもと違うこと」をする！**

# 「思い込み」が自分を縛る

- 「いつもと同じこと」をする心理の底には、それをしないといけないという「思い込み」がある
- 思い込みの裏には、「それをしないと認めてもらえない、嫌われる、自分には価値がない」という信念が隠れている
- そのような「思い込み」が、自分を縛って苦しめている

たくさんたくさん

自分でルール作って

自分で自由を奪って

自分で苦しくなってる

自分でがんじがらめにしています

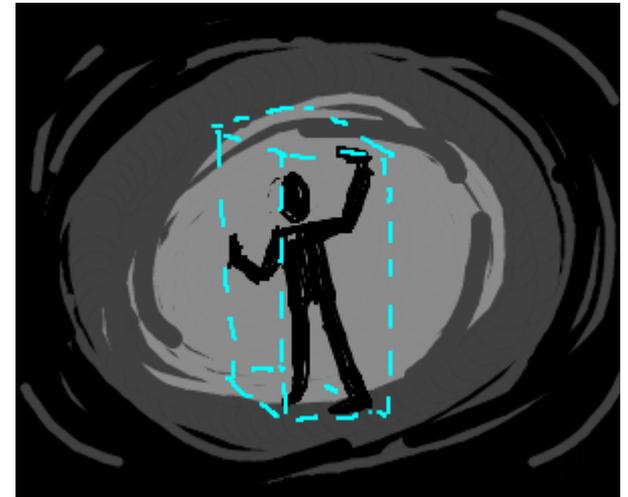


# 思い込みの例

- 自信がなければいけない
- 幸せにならなきゃいけない
- 幸せになるのに、苦労は必要だ
- 愚痴はよくない
- 親切にしなければいけない
- 責任を果たさなければいけない
- 約束を破ってはいけない
- ネガティブはダメ
- 完璧でなければいけない
- 感情の起伏が激しいのはダメ
- 飽きっぽい性格はダメ
- 人生は楽しまなきゃいけない
- どうせ愛されない
- お金は汚いものだ
- いつも自分の願いは叶わない
- いつも自分が悪い
- 働かないとお金を受け取ってはいけない
- 子供ができない自分はダメ
- 結婚していない(パートナーがいない)自分はダメ
- 頑張らないと周りに認めてもらえない

# 「思い込み」という檻が セルフイメージを作る

- 「思い込み」や「決めつけ」は、自分の中にある厳格な「マイルール」
- ルールを守れない自分はダメ
- 自分の中の「～べき」というルールが、自分を制限の檻に閉じ込めている



# セルフイメージが人生を決める

- セルフイメージとは、自分が自分のことをどう思っているか
- マイルールを破る自分を想像して、

A. 「ま、いっか」と許す自分

B. 批判的で厳しい自分

どっちの自分が出てくる？

- Aの人は、自分肯定型
  - 自分を肯定・認める証拠集め
- Bの人は、自己否定型
  - 自分を否定・責める証拠集め

自分のセルフイメージに「ふさわしい」状況に落ち着こうとする

良くも悪くも、そのほうが「安心」

# 心の奥底にあるセルフイメージ通りに 人生は展開する



自分を縛る今までのマイルールに気づき、  
いつもと違うこと選ぶことで、  
いつもと違う結果が生まれる

# 「思い込み」の枠から出るには？

## 1. まず、マイルールに気づく

隠れたマイルールに気づくには、以下の点を点検してみる！

- 自分が良かれと思ってやっていること
- やらなければいけないと思ってやっていること
- 一番認められていること
- 必要とされていること
- いなければいけないと思っている場所
- 今までなら言わないですませてきたこと
- 今までの自分にはありえないと思っていたこと
- 仕方なく、我慢して続けていること

## 2. 今までのルールを許可！

「～しなければならない」⇒「～しなくてもいい」

「～してはいけない」⇒「～してもいい」

# 自分で幸せを壊す心理

マイルールの外に出るのは、死ぬほど怖い！

無意識の自己破壊の心理に要注意！

幸せや成功が近づいてきたり  
状況がうまく行き出すと  
なぜか自分でダメにする心理がある



やりたいことをやる  
やりたくないことをやめる

↑↑↑↑↑↑

これが、自分を大切にすること！



シンプルです！！！！  
自分の本音を最優先しよう～