

2レッスン2の自己肯定感を養うスペシャルワークを始めていきます。

まず説明になります。

自己肯定感が低い原因というのは、
ほとんどが思い込みだというお話レッスン1でしました。

他人からの言葉の思い込みだったりとか生きてきた上で自分で作ってきた思い込みというものがありましたよね。

例えばあなたお姉ちゃんなんだから我慢できるよねとか、何か誰かと比較されたことがあるとか家族の恥だと言われてきたりとかね。

この他人の言葉からも思い込みってというのは、結構自分の家族、自分の実の母親とか実の父親から言われていることって思い込んでいることが多いです。

そして生きていくうえで自分で作ってきた思い込みってというのは、自分の両親から言われてきたことよりも、こうなりたくないとかこうなりたいとか、そういう思いで私たちに生きてきた場面ってありますよね。

そういうところでこうあるべきだという思い込みを作って、知らず知らずに生きている。

これは後でやる価値観の棚卸しのワークにもとても必要な価値観の部分になるので、一度自分でこの思い込みというのを洗い出してみてくださいね。

そして今回は、自己肯定感を養うスペシャルワークということなんですけども、当てはまるものね。

あなたはいくつありますか。（図があります）

1つ目。

人からどう思われるかが気になる

2つ目。

生きにくさを感じる毎日。

3つ目

子どもが失敗したら即座に怒ってしまう。

4つ目

自分の時間を子どもに決められているという感覚がある。

5つ目

失敗すると自分を責めてしまう

6つ目

感情の起伏が激しく感情的になってすぐイライラしやすい。

7つ目

人から意見を言われると攻撃されていると思ってしまう。

8こめ

ついつい我慢というのを選択しやすい。

9こめ

漠然とした不安をいつも感じている

10こめ

自分以外の人はみんな自信があるように見えてしまう。

これでね、あなたのちょっと自己肯定感がどれくらい低いか高いかというのを診断します。

自分で思いつく限りでチェックしてもらってもいいですか。

次で診断が出てきますので、まだ考えている方はここで一旦止めてください。

それでは診断に入ります。

5個以上付いた方は、残念ながら自己肯定感が低いです。

私これ7個以上ついたことがあるんですけども、やっぱりねこう自己肯定感が低い方ってどうしても自分と他人を比べてしまって、自分の方が劣ってるって思ったり、我慢をして生きてきたことで、爆発するんですね。どこかで。

それを我慢してきた相手に爆発するのではなくて、自分の子どもだったり旦那だったり、自分よりちょっと弱い者、もしくは甘えられる存在、そこに向かって爆発をします。

なので旦那さんが甘えられない存在、あんまり頼りにできない、寄り掛かりられない存在で、自律されている方は結構、子供に当たってしまったたりする傾向があるんです。

自己肯定感が高い人がめっちゃイライラしないか当たらないかというのと、もちろんイライラはします。

人間なのでね。

でも、そのイライラの性質がちょっと違うんですね。

子供にあたることもないですし、自分自身がもうこんな自分が嫌だっというふうになることもないんですよ。

これは自己肯定感が低い高いでね、もうわかんないとは思うんです。

他人のことだから。

でもここで自分が子供に叱ってしまうことに悩んでいたりとか、自分の自己肯定感がねレッスン1で低いなって感じた方は、やっぱりね。

自己肯定感を上げていったほうがいいのではないかと、私は思います。

そして2個から4個だった方は自己肯定感が低くなりやすい傾向にあります。

これがチェック項目がねチェックした部分っていうのをもう一度見直してクリアにしていくと、自分への満足度とか自信が高まります。

そのためには自己肯定感を高める方法を実践していくことが、近道になります。

それでゼロから1こだった方は、もうすごいと思います。

これ0から1こだった方、もうメンタルトレーニングになるんじゃないかぐらいな感じがします。

あなたは自己肯定感が高いと言えます。

プラスして自分のことを信じている力自己効力感っていうんですけどもそれが高いと人生に自分の力で肯定できるといえます。

きっと毎日寝るときとかも、笑顔で幸せに満ちているのではないのでしょうか。

こういう方がメンタルトレーニングをしたいと言って入られることももちろんあるんですね。

そういう方はやっぱり自分の過去のこととかを掘り下げたいとか、もうちょっと知らない自分がいるのではないとか、あとは子どもへの自己肯定感を高めたい。

その方法がわからない、ということでメンタルトレーニングに入られる方いらっしゃいます。

でもね、やっぱり自己肯定感が高いということで、入りやすいかなと思います。

ここで自己肯定感が5以上で低いなと思われた方は本当に安心してください。

私自身が項目で7個はついてしまっていました。

もともとね、今も自信がないときももちろんあります。

やっぱり女性ホルモンの周期だとか、あといろいろ考えなきゃいけないことが本当に多いので、仕事のことではなく人間関係とかメンタル面とかねそういうことで考える面がすごく多いじゃないですか。

なのでどうしてもアップダウンがあります。

そのアップダウンは仕方がないと思ってください。

なのでイライラを例えば10のレベルがもう0にしてスッキリ。
まったくイライラしない人生です

ということはまずあり得ません。

ただそれをイラッとしても、まあいっかって思えたりとか、

イラッとしてね。

怒るべきところはきちんと怒って、怒らなくてもいいところでもイライラしない。
そういうメリハリをつけたりとか。

そうすることで、あなたの人生が本当に好転していくし、子どもへの関わりもとても良いものになって、子ども自身が私たちぐらいになったときに、自己肯定感の高い大人になることができます。

ということで、これが説明でした。

こちらで終わりになります。

それでは次がワークになりますのでぜひぜひ。

ノートと鉛筆を用意してワークに取り組んでください。

それでは失礼します。