

目的: 1億総富裕に生きるためのヒント欲しい!

@sanada3730



「どうでもいい」という
感覚で、他人に「寛容性」を
求めないための良い距離感
になるのでは。

自分にも他人にも
「寛容性」を
求めない

P207

人を許せない自分や他者、
相手を馬鹿にしてしまう
自分や他者の愚かさ
人間なのだからしょうが
ないと思えること

正義中毒を乗り越える
カギは
×タ認知

P204

人は、なぜ
他人を許せないのか?
中野信子 著

P155

「寛容性の原理」の罠

寛容性の原理

これまで見てきた自分と矛盾
しないように振る舞うだけ
はいいという根拠が
思い込みで無意識に
縛られている

① 慣れていることをやめて
新しい体験をする

老けない脳を
つくるトレーニング

P177

② 不安定・過酷な環境に
身を置く

P162

「許せない」をコントロール

豊かに生きるには

③ 安易なカテゴリー
ステッカーに
逃げない

④ 余裕を大切に
する

「なぜ、許せないのか?」
を客観的に考える
「自分は今、中毒症状が
強くなっている」と
判断するようにする

P34 自分と異なるものをバカに扱うのは
自分「絶対的に正しい」という過剰な
思い込みから、異なる考えを持つ他人を
バカと決めつけ攻撃を加える

P100 人間の脳は、対立するようにできている
そもそも人間の脳は誰かと対立する
ことが自然であり、対立するようにできている

P120 正義中毒のエクスタシー

自分たちの正義の基準にそぐわない人を
正義を壊す「悪人」として叩く行為に
快感が生まれるようになっている

P136 本質的な正義より、仲間内の正義を
優先する人

自分の所属する集団内の人物については評価
が甘く、集団外にいる人物には厳しくなる...