

目的: 「つらい時」をやり過ごすヒツツが知りたい!

@sanada3730



心の休ませ方 加藤 諦三 著

自分を軽く扱う人は 心の中でツラい

自分をあげけた人に 執着してはいけない
自分を軽く扱う人は「ツラい!」
軽く扱われたことにイライラする ことではない...

1 「自分を認めてほしい」という欲求
人に認められようとして頑張りすぎると
何よりも望んでいるもの
「思いやり」ではない 「認めて」ほしい
大人だって認められたい!

2 自分の不幸を嘆く人のまわりには 集まらない
「辛い辛い」と嘆いている人から人は去っていく
それは、大人でも幼児でも同じ

3 「不幸」は「愛にほしい」という心の叫び
人が文句を言うのは「愛」を求めているから

4 人を動かす最も大きなものは「憎しみ」
「憎むのが楽しくしている」と心が暗くなる
憎しみは幼見的願望が生み出したもの

6 自分がなから 人に振り回される

自分の人生の目的を 持っている人と、周囲の人から その人を振り回そうとしてなくても 振り回されてしまう

5 人を信じなければ 幸せになれない

真面目でも人を信じられ なければ...
「幸せ」になれない
心の底に憎しみがあったら 無理