


目的: 自尊心を高めるテクニックを知りたい!

@sanada3730 



賢明な選択をする ⑧

いい人生をつくるには、
一つ一つの選択の機会を大切に、いい選択肢を選ぶことだ

長期的な目標を立つ ⑦

長期的な目標を持ち、それ達成すること。
人間的に成長できる

うまくいっている人の考え方
ジェリー・ミンツ著

1 自分を許す

ミスをしたときに自分にやさしくしよう
そうすれば将来、ミスが避けられる

2 いやなことと言う人は相手にしない

相手を気分よくさせるために、自分が不愉快な思いをする必要はない

3 夢を実現するために行動する

ほしいものがあつたら、それを留めて
手に入れるだけのことをする必要がある

5 他人に期待しない

他人が自分と違う行動をとるには
それだけの理由がある

6

他人に対する悪い感情は
さりと忘れる

他人に悪い感情を抱くことは
他人以上に自分を害する

4 批判は余裕を持って受け入れる

心の中で余裕を持って
批判を受け入れたほうが自分の得になる