


目的: 自分をゆるすための方法が知りたい!

@sanada3730 



あなたのあわせを喜んでくれる人は、だれ?

自分が思っている以上に、私たちがだれかに愛されているという事に気づけるかも

7

自分をゆるすために「自己肯定感」を育てる

その中、今の私からと肯定する

友達や後輩に接するおりに、自分に接する

5

「自己軸」で生きてみる

問題の解決を相手にせよしない

主体的に問題を受けとめること

いつも自分のせいにする罪悪感がすーと消えなくなる本 根本 裕幸 著

「思いこみの自分ルール」が罪悪感を生む

人は「思いこみ」を数個持っている

観念のせいで、叱られる前から自分を責め始める

1) だれもみんな罪悪感を持っている

罰の執行人は「自分自身」ルールがあるから「ム」は楽しい。自分に過酷な刑を与えている。人生をよりおもしろくするための「ム」

2) 罪悪感には7つのタイプがある

- ① 加害者の心理
- ② 無力感という罪悪感
- ③ なにもしていない、見捨てられた
- ④ 患っていることへの罪悪感
- ⑤ 自分は毒である
- ⑥ 親やパートナーから受け継いだ罪悪感
- ⑦ そのほかの罪悪感

3) 罪悪感が強いほど「正義」にこだわる

正義を主張する人ほど罪悪感が強い