



自分を認める方法

しあわせマインドを育てる
ブルームレッスンコース
5つの鍵・無料オンラインセミナー

自分を認めるってどんな感じか、わかりますか？

マイナスの所も受け容れるとかっておもってるかもしれませんね。

でも、自分を認めるのは、自分を理解することです。
だから、自分へのジャッジがいらないということです。

ダメな自分・いい自分というジャッジが不要なのです。
嫌な自分・ダメな自分って思っている時点で
正しく理解ができなくなります。

こんな風に自分にダメ出ししている人は、知らないうちに
関係ないことを結び付けて関連付けてしまっていて、
それをたくさんしてしまっています。

例えば、、、私は〇〇でないから幸せになれない
というような思い込みです。

- ・ 40過ぎたら結婚できない
- ・ かわいくないから愛されない
- ・ 頭がよくないから金持ちになれない
- などなど

これらのような思いってありませんか？





今書いた項目、すべて事実とは違う、んです。

なのに、関連付けているから、常に不運や不幸に囲まれている状態で過ごしていることになっています。

そういう状態だと、当然不安も大きくなるし自信もないし、未来も明るくななんて考えられない、ってことになります。

こういう関係ないことをさも事実のように関係づけるクセから、始まっちゃっているだけなのです。

これが前提になっています。

子供のころからクセがついている場合が多いので丁寧に関係づけて持っている前提を書き換えていくことで、レッスンでは修正していくのですが、修正されると「関係ある化」が改善されていきます。

そうすると、今までとても気になっていたことがまったく気にならなくなっていくます。

心はとても軽くなっていきますし、なんであんな風に思ってたんだろう？と不思議になるくらいですよ。

自分を認めるにはジャッジせずに、無い事を関係づけず、自分を理解して認めていきましょう。

