

目的: 自己肯定感を高めるヒツツを矢印したい!



お金をもらうことに罪悪感

がある!?

P188

お金をもらう罪悪感
仕事の質を見直すことで

解決できることもある



P21 新しい自分に必要な考え方

ダグ出しの深みにはまる方向ではなく...
と...ダグだ、たのか! と...まではできていたのか!
に注目し、「ダグ出しから抜け出す自分」へ
少しずつ切り替えてあげる

「がんばる」の定義を
変えてみる

嫉妬したことを

自分で
やってみよう

P182
がんばっていきると
見てひがむ

自分の気持ちがわからない

沼

から抜け出した

田中よしこ著

P30 小さいことに悩んでしまう

「自分でできること」と
「できないこと、を分けて考える」
競争は競争として受け止め、相手のことは
相手におまかせ

P113
ほめ言葉は
ストレートに受け取りと気持ちいい

一度
「ありがとうございます」

とまずはお
受け取り、その
後に
「たまたま○○が
できて、
なこと
添えてみる

P90
人からどう思われて
いるか、が気になる

じつはなんとも思われて
いない
根拠のない思っ込みは
相手に直接聞いて
確認する

P87
SNSはただのツール

SNSの配信内容や投稿
がよくなると感じたり
自分と合わないと感じること
自分や人に価値があるか
どうかは、まったく別の話

P45 落ち込みグセの処方箋

1. 自分をいためて
深呼吸する
2. ネガティブな想いも
「そう思っている」と確認
3. そして今も
私なりにがんばった!