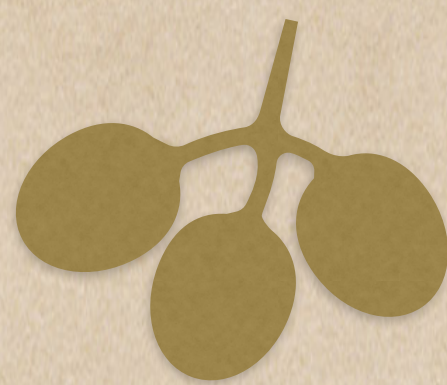


あきらめる
チカラ

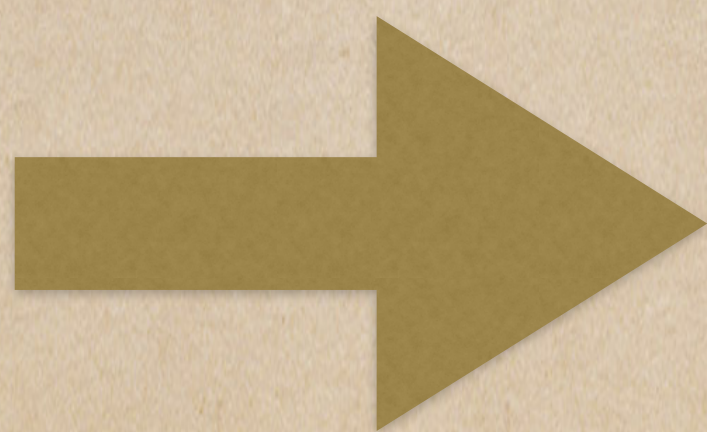


のびろん

あきらめることは、とても勇気がいるものです。

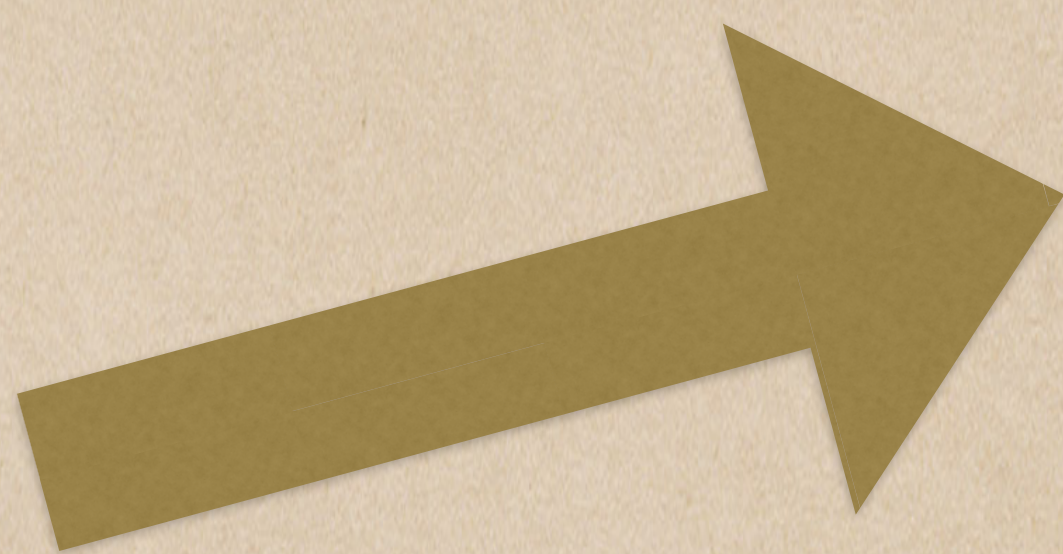
このブックでは、シーン別に考えてみたいと思います。

内容は経験をもとに、私自身へメモとして残したものになります。



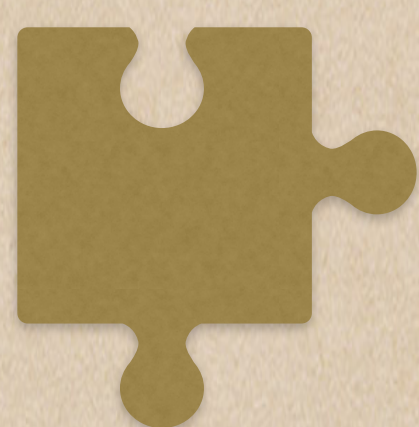
？

心は目に見えない



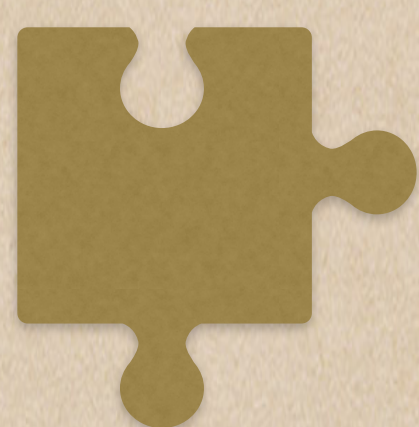
いま自分はどういう
状況なんだろう？

自分のことは、一番
自分が分かっていない



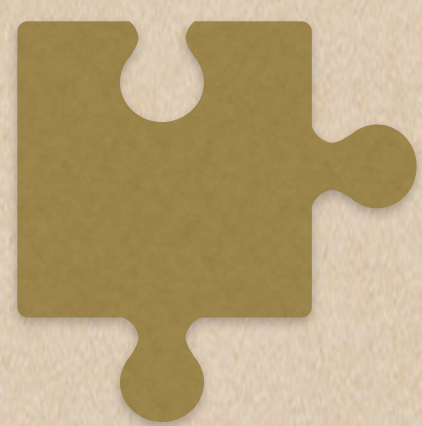
毎日の起こる出来事
からわき起こる感情
が、唯一の「自分の
心を見る鏡」。

涙が出たときは...



自分さん、苦しいのかな、
悲しいのかなと、
自分に声をかけること
で、だんだんと今の心
のカタチが見えてくる。

イライラしたときは...

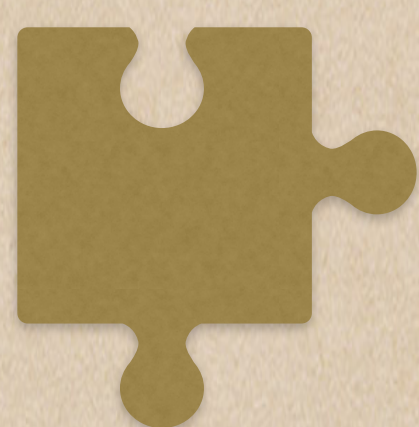


ささいなことに引っかかりやすい状態です。少し自分の心の声を無視しているかもしれません。

「休もんでほしいよ」

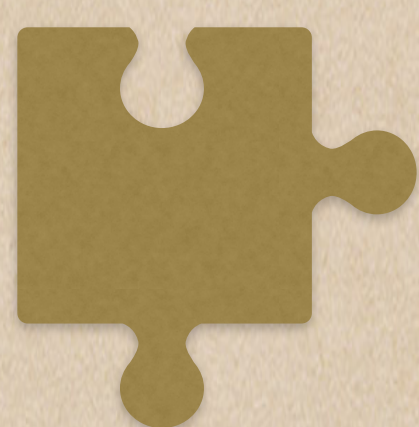
「がんばりすぎだよ」

うらんでしまふときは...



自分の気持ちや考えを軽く
考えていませんか？ 批判
されても、通すことができ
なくても、自分の心に浮
かんだことは、抱きしめ
てあげる必要ごあります。

つらいときは...

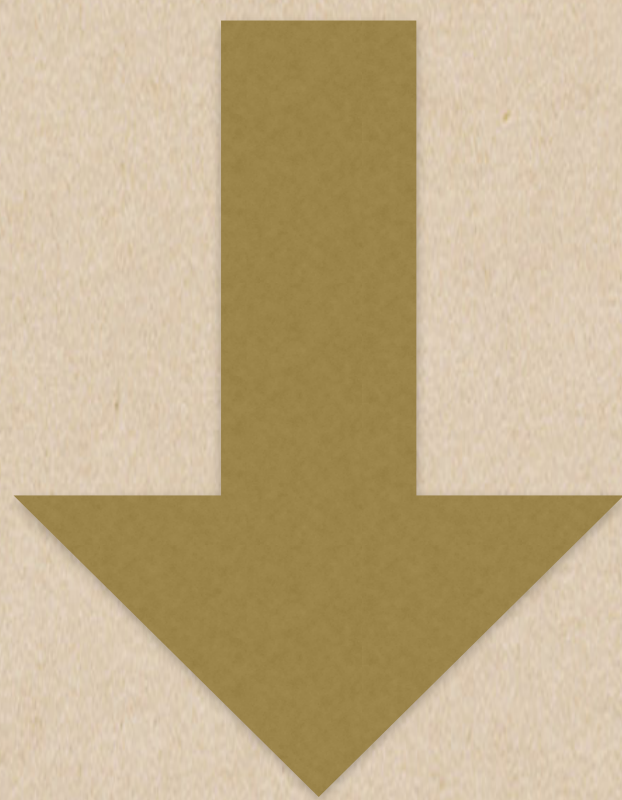


私はダメな人間だなあ。と
いうことばかり考えていな
いでしょうか？ かけがえ
のない命をいただいて、自
分の心を守るのは誰でも
ない自分自身なんです。

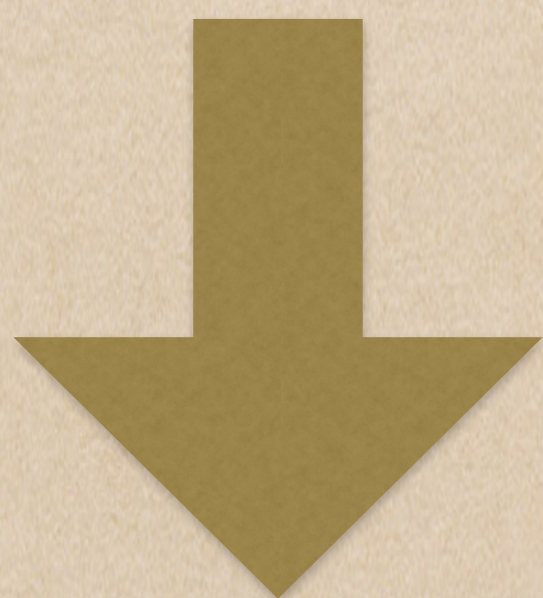
あきらめた瞬間
新しい世界が見えてくる



「あきらめる」ことが
怖いのですか？



あきらめるって
どんなイメージ？



負け組

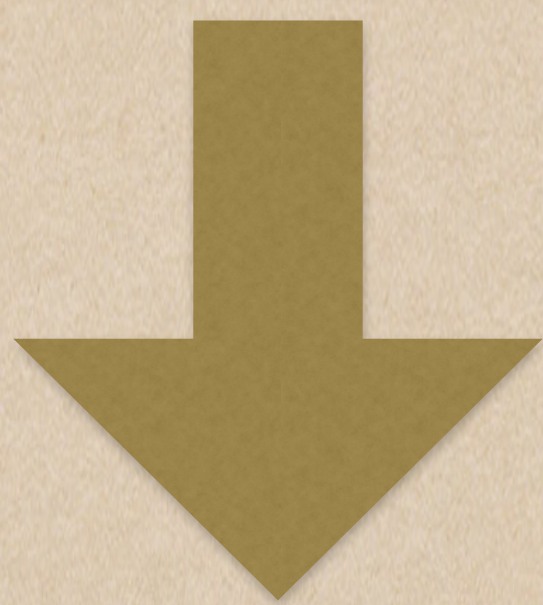
逃げたことになる

大切なものを失う

怒られる

悪い未来になる

あきらめられないとき



どんな場面でしょうか

あきらめられないこと

- ・好きな人が忘れられない
 - ・母親を許せない
 - ・友人をうらんでしまう
 - ・会社のせいで...
 - ・あの出来事がなかったら
 - ・悪い未来を想像する
 - ・心配ばかりしてしまう
 - ・どうしようが口癖
 - ・人を変えようとする
 - ・父親がキライ
 - ・家族に関わりたくない
 - ・上司のせいにしてしまう
- など

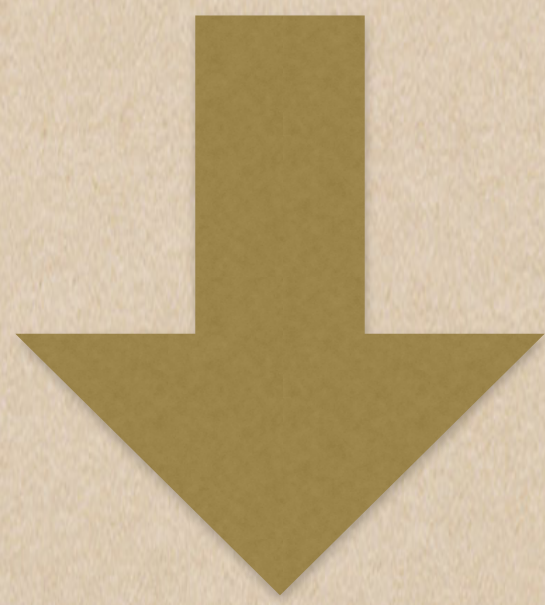
握りしめている

私たちは、手で握ることが
できるのは二つ。がんばっ
てもそんなに多くはありま
せん。

同じように、心の場合は、
一つのことしか、にぎりし
めることができないような
気がします。

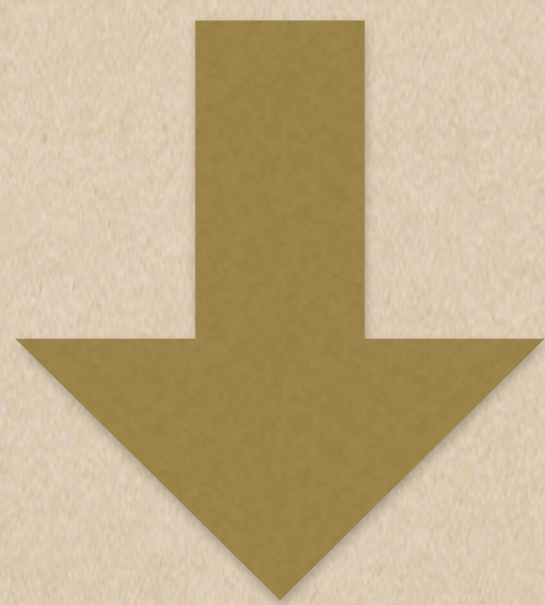
あきらめられないというの
は、一つのことをギュッと
握りしめている状況です。

あきらめられない状況が
続くと



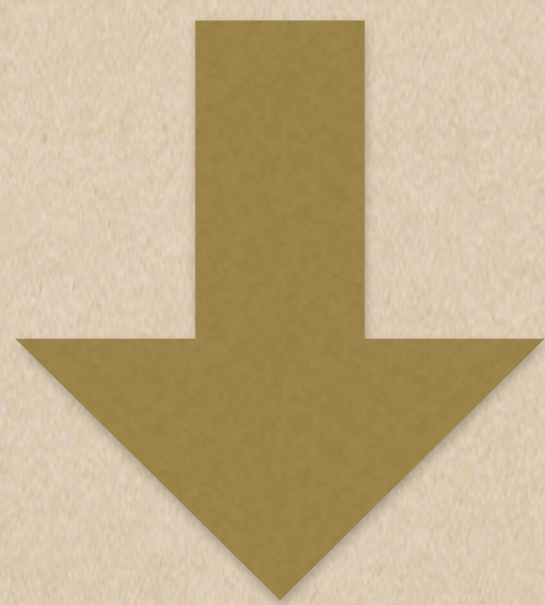
心のエネルギーがなくな
っていきます。そし
て感謝ができない心の
クセが染みついていき
ます。

人を恨む人生にならない
ために



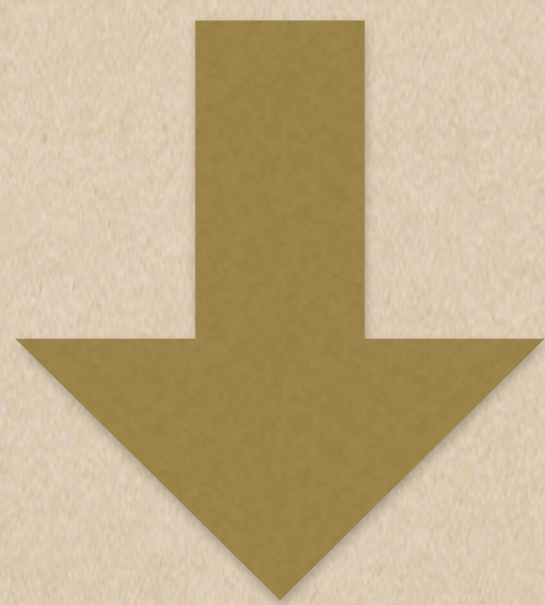
うそ笑いでも良いので、
まず顔をニコニコしま
しょう。そして、ありが
とうとつぶやきながら5
分でもいいので散歩をし
ましょう。

「どうでもいい」こと



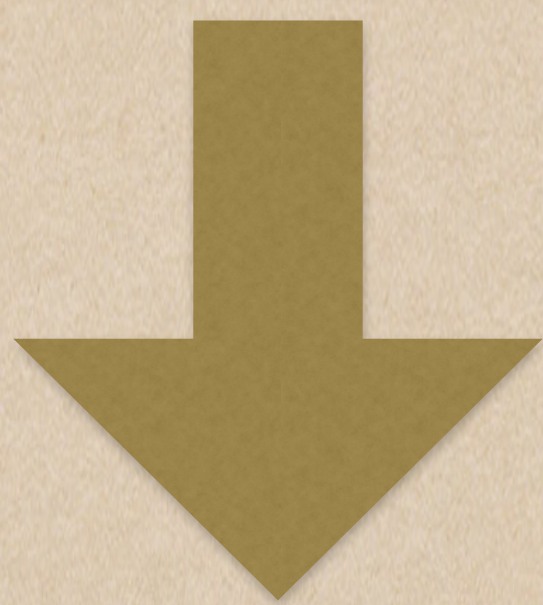
基本的に、
私たちの歩む中で99%
は「どうでもいい」こ
となんです。

ちょうどいい



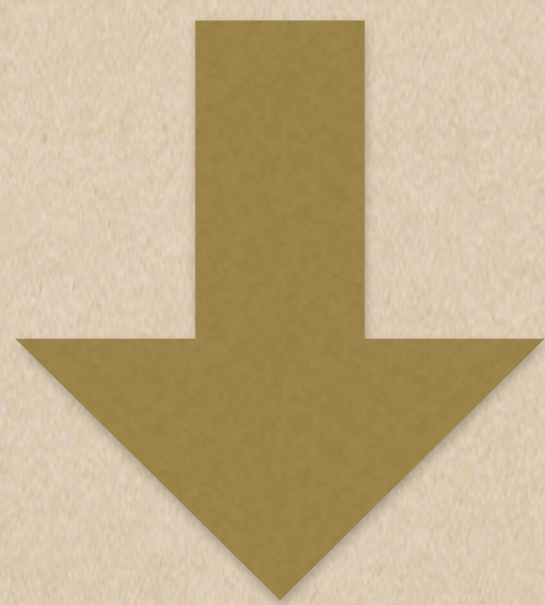
思い通りにならないから、どうしてもことも引っかかってしまいます。口に出して言いましょう、すべては「ちょうどいい」。

ありがたい



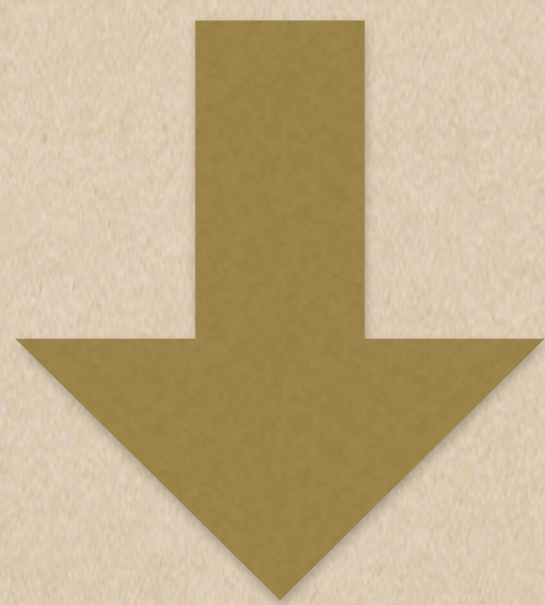
ありがたいなあを口癖にして、心に感謝が生まれるクセをつくりましょう。すると、感謝できることがたくさんあることに目がいきます。

ゆる～す



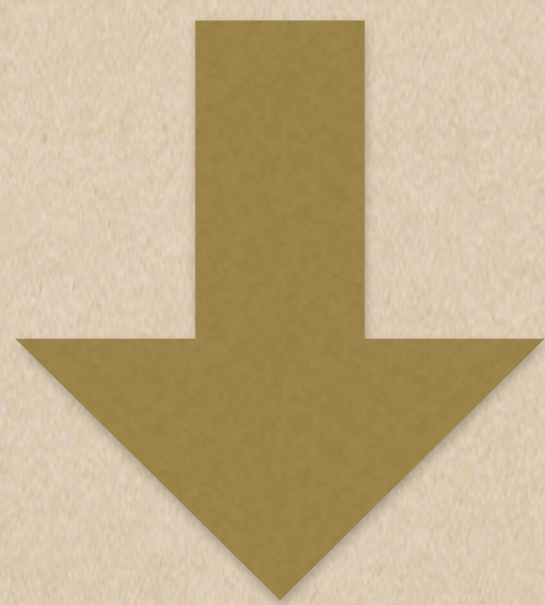
イライラしたり、気に障ったり、うらみそうなときは、「許す。許す。ゆる～す」と口に出してみましよう。その人のことが気にならなくなるまで、コツコツと。

あきらめる



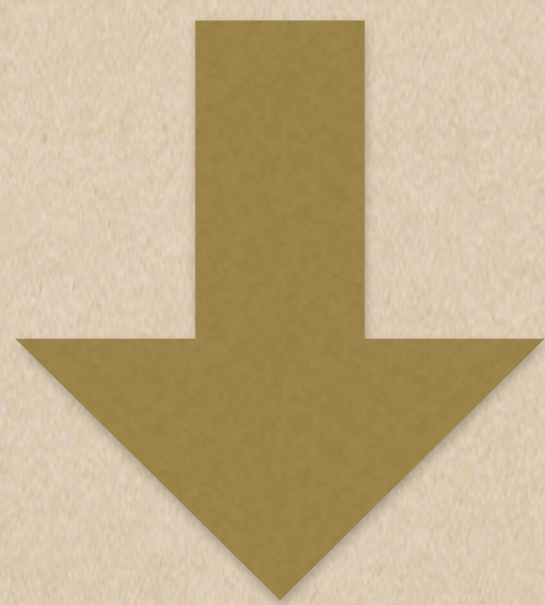
心でギュッと握りしめていたものを手放す。
それがあきらめこと。
毎日の少しの心の習慣
があきらめるチカラを
養います。

新しい世界が生まれる



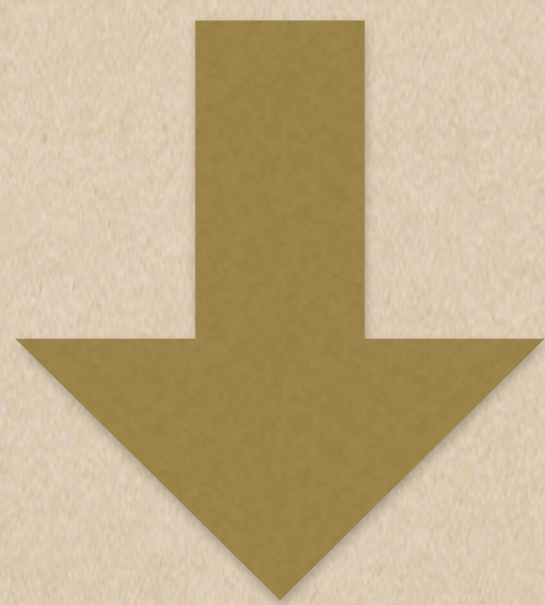
あきらめることで、心
にスペースができるの
で、次の新しい世界が
生まれます。

感謝と笑顔



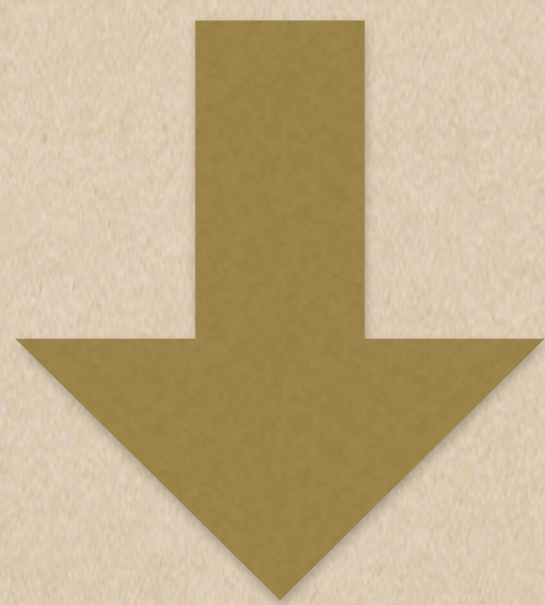
ニコニコできて、心に
ゆとりのあるマイペー
スが自分の幸福感につ
ながり、そしていつの
日か人のためにもなり
ます。

つらい経験



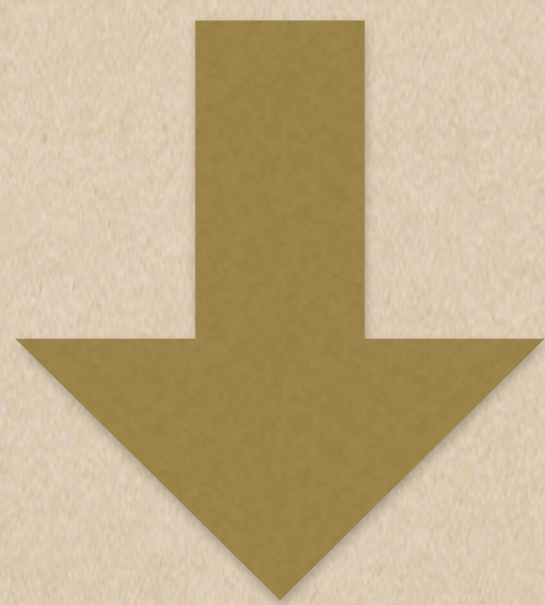
涙が出てつらい日々
は、神様からの罰では
ありません。いつの日
か誰かのためになるプ
レゼントです。

笑顔にするのは自分



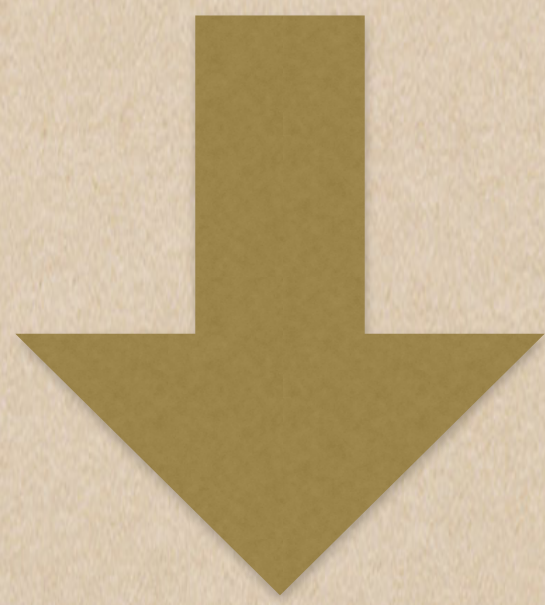
誰かがあなたを幸せに
してくれるわけではあ
りません。あなたを守
れるのはあなた自身。

休むことも仕事



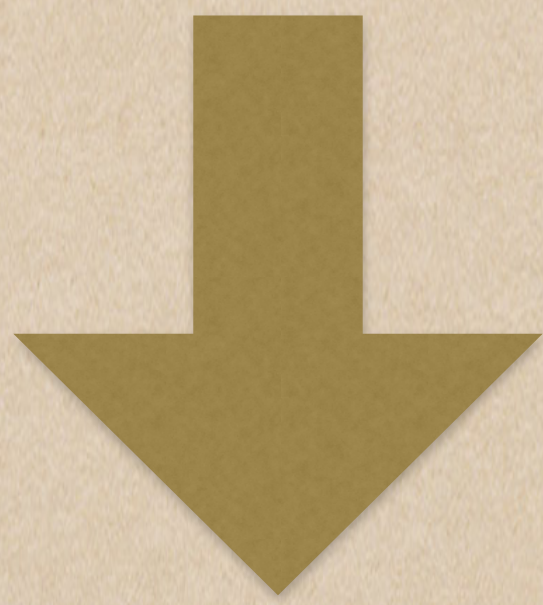
自分ができることは限られてます。休んだりサボったりするのも、自分の限界を知っているから。

マイペースで



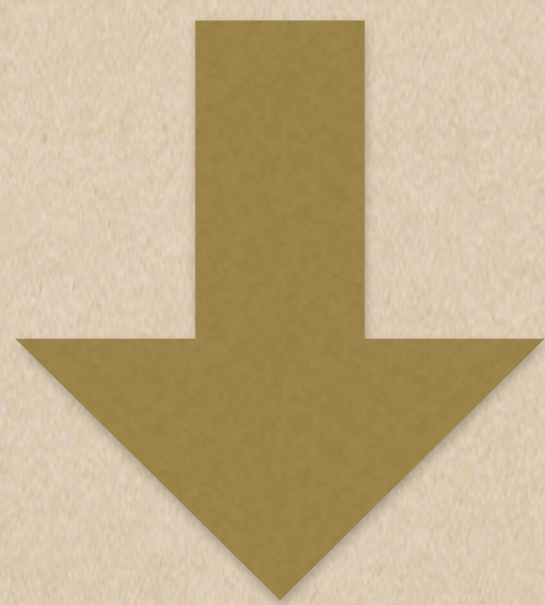
人のために何かできる
のは、まず自分が元気
だからこそ。そして自
分のペースで楽しく、
やりたいという気持ち
があってこそ。

好きなことをする



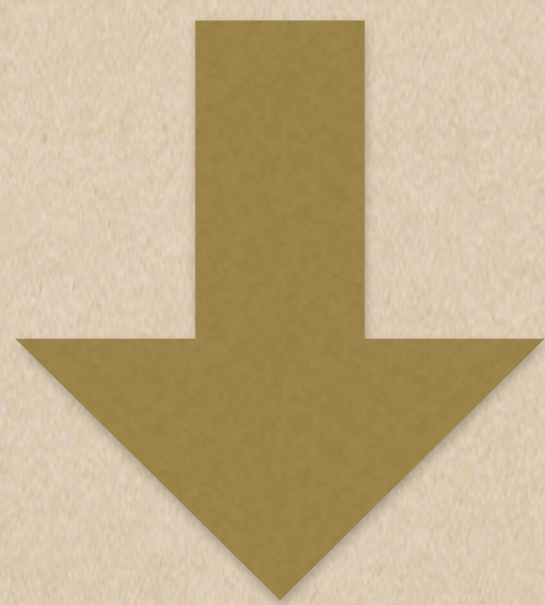
やらなければならないという気持ちは、自分の心のエネルギーを消費します。だから、エネルギーをためるには自分好きなことをする時間も必要になります。

小さなことから褒める



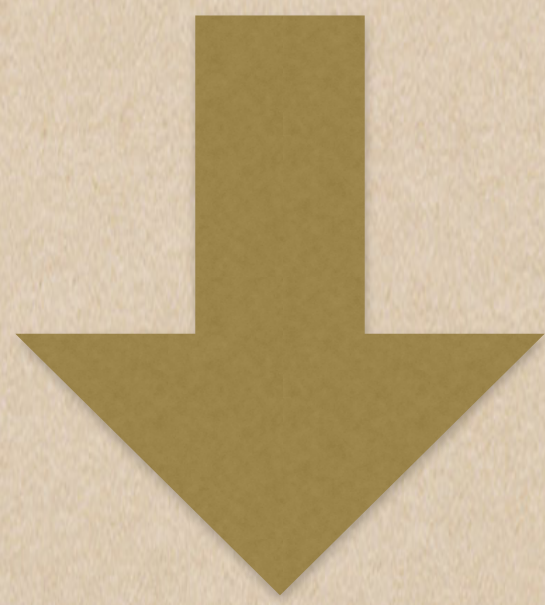
目が覚めたら、自分さん
ありがとう！ご飯食べれ
たら、ありがとう。学校
行けただけでも、ありが
とう。小さなことを褒め
ることから。

当たり前をあきらめる



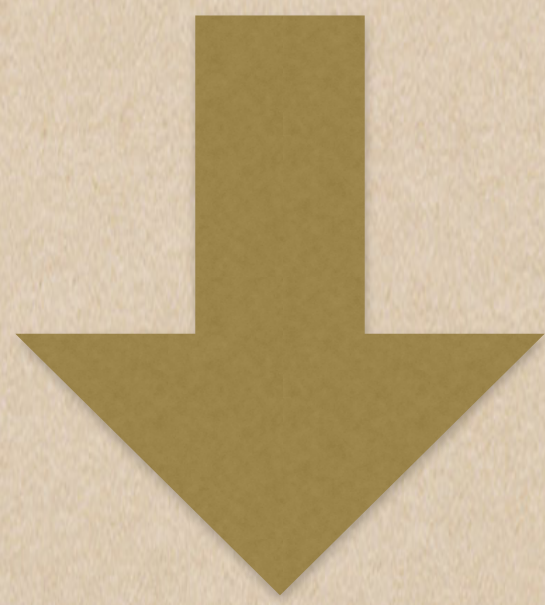
これはできて、当たり前。
という考えを捨て
ましょう！すべて小さな
ことができるのは奇
跡なんですから...あり
がたいことなんです。

人と比べない



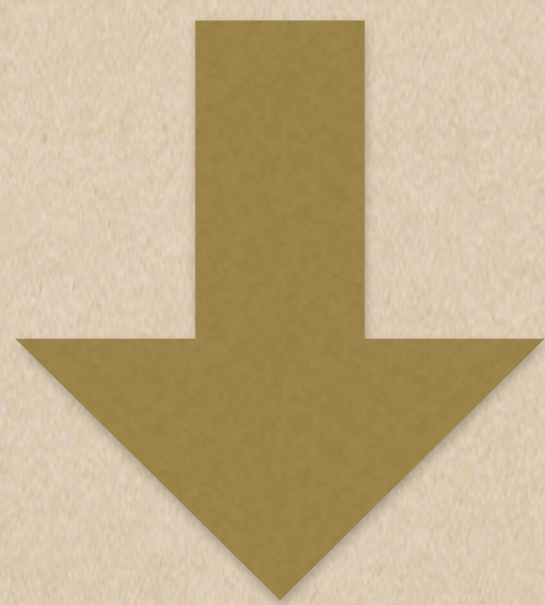
特に、人と比べたり、
周り比べて、自分を
責めていませんか？
自分を責めると、自分
を守る人がいなくなります。

自分を責めるときは



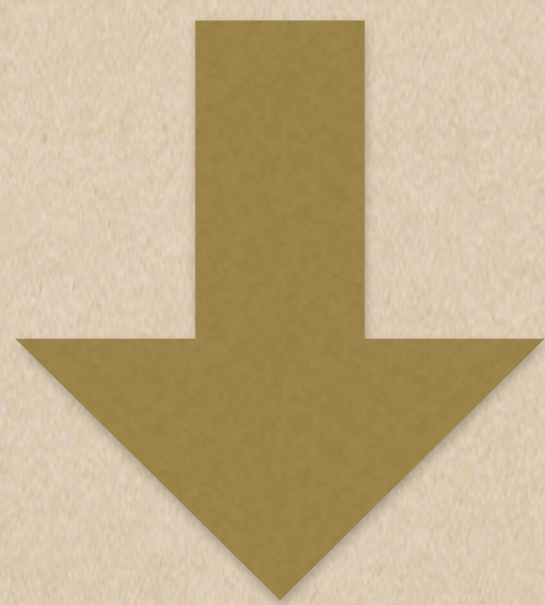
こんなこともできない
の？ と自分を責める
ときは、あっ！責め
ちゃってると気づいて
ストップしたらOK！

反省とは記憶すること



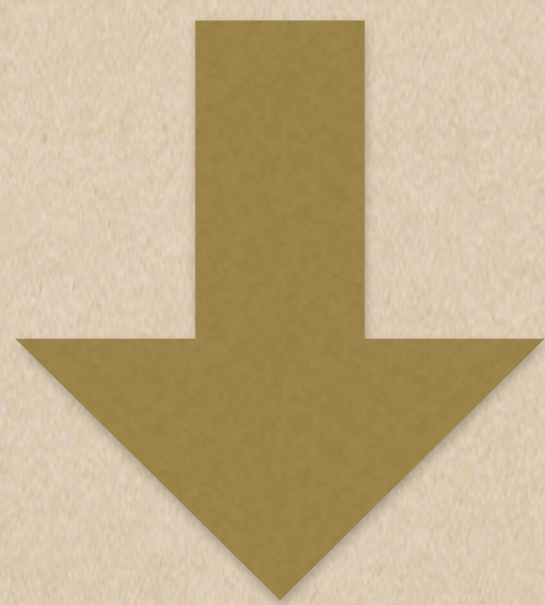
反省は、人に謝って、自分を責めることと思っている人がたくさんいます。それは間違いです。反省は進歩することなので、失敗した自分にまず感謝しましょう。ありがとう自分さん。

失敗は人のためになる



失敗は人のためになります。
素晴らしいことです。

あきらめよう



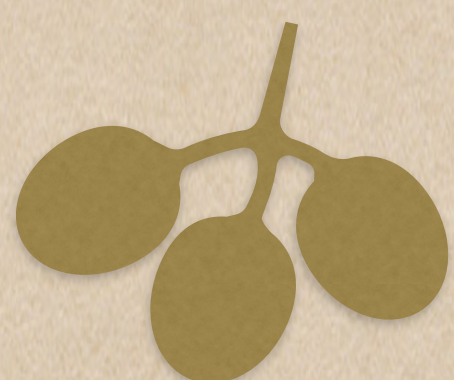
あきらめることは、逃げることでもありません。マイペースにできて、自分が笑顔になれるのなら、とことんあきらめましょう。

最後まで

お読みいただき

ありがとうございました。

あきらめる
チカラ



のびろん