

自分軸

にこちゃん

自分の人生を取り戻せ！

自分の人生を取り戻せ！

は？

なんのこと？って感じでしょ。

でも、これって超大切なんです。

にこちゃん、小さいときからまわりの大人に認められたくて
お勉強もお稽古もなんでもがんばるいい子だったんです。

お友達もたくさんいて、クラスの人気もの。

褒められると人ってうれしいから、にこちゃんは褒められるために毎日を頑張ってたんです。

学生時代はそれでよかった。

褒められる基準が勉強とかスポーツとか、とにかく与えられた課題を結果で出せばいいのだから
。

努力すれば褒められる、人から与えられた課題をこなせばOK、みたいなところがあって、
全くの人頼りの人生だったわけ。

自分の基準で幸せじゃなくて、

人からの基準で認められて幸せ！みたいな。

でもさ、そういう生き方をしていると

「他人の評価がないと自分が認められているのかよくわからない」という現象が起きてきてしまうんだ。

人から褒められてナンボの世界で生きてきたにこちゃんは自分で決めること、自分の好み、とか自分の夢とかそんなことすべてが曖昧な感じはたからみれば優柔不断、みたいな人になってきていたんだ。

この選択をすれば、「みんなは」ハッピーかな？とかまず「みんな」のことを考える。よそからみれば本当に「いい人」でも自分は満たされない。

そのことに気づいているんだけど、なんとなく自分のダークな部分だからそれにふたをして、気付かないふりして生きてきた。

自分に軸をおくとおもったら

ちょっとドキドキするけど、なんか気持ちがいい！

難しい問題に直面して、

まわりの人みんながAという答えだとしても、Bでもありだと思いたい。

超苦手なやつがいて、いままではその人と仲良くなろうと自分を犠牲にしてストレスためて

そいつの言うこととか聞いていたけど、

きっぱり関係をきったっていい。

そうやって過ごすのは本当に勇気がいる。

でも、にこちゃんはそうやって生きていきたい。

幸せな気持ち、というのはその時の感情や出来ごとで大きくぶれるものだから

自分が確固たる存在であれば、多少のぶれもこわくない。

自分を大切に、自分の幸せを考えていたら、とにかく楽しくなってくるから

自分によくしてくれる人にもっと優しくしよう、とか幸せが広がっていく。

これから少し、生きかたを変えていこう。

自分軸、本当にいい言葉な！