

知っておき  
たい自分を  
助ける言葉

悩み解消に役立つ  
考え方を熟成しました

自分を軽く見ている人間は、他人までも軽い扱いをする。

断言できるのは、存在価値は平等であるということ。

越えられないと思う壁を持っている人は、大きな暴力を必要とする。

誰も見ていないと思ったら、大間違い。

自分を信じるが出来ないなら、自分以外の人間を信じれば良いだけの事だ。

出来るかもしれないと思った自分を信じよう。

自分を変えるが出来ないのは、今の自分に満足している証拠。

なりたい自分になれないのは、本当にそうなりたいと思っていないからだ。

本当に手に入れたいと思えるなら、やってやれないことはない。

ひとつひとつの選択の積み重ねで、今の自分自身がある。

矛盾する願いを持っていても、"今は"どちらを優先させたいか、だ。

矛盾する願いを持っていることに、向き合う必要がある。

期待を裏切る言動は、印象に残りやすい。

判らないことがあった時、そのままにしているから成長が遅いのだ。

何か嫌な事をされる前に、私自身がそのような態度を取っていないか省みるべきだ。

他人がどう思っているか解らないのは、自分がどう思っているか解っていないからだ。

見せたくない自分が現れてしまうのは、自分で自分を正しく理解していないからだ。

他人から見た自分と、私の思う自分が違うのは、考えている事を伝えないからだ。

とっさにある事が出来ないならば、常にその事を考えていればいい。

伝える前に、行動する前に深呼吸しよう。

感情を伝えるのと垂れ流すのは、全く別物である。

親しくなりたいと思う人と私が共感できる事って、いったい何だろう。

自分の気持ちを表現するのに、否定を持ち込んではいけない。

後での”後”は、やってこない。

その時自分はどう思ったのか、その都度相手に伝えてる？

親近感を持つ人とは、さらに会う機会が増える。

会う機会が多い人には、親近感を持ちやすい。

環境や状況の悪い場所にいる時は、相手に悪い印象を持ちやすい。

私が相手に出来ることを考え、出来ることをしていれば心穏やかで過ごせるものだ。

相手に何かしてもらふことばかり考えるから、幸せになれないのだ。

他者に完璧さを求めてしまうのは、自己評価の高い時だ。

他者が魅力的に感じるのは、自己評価の低い時だ。

自己評価の低い人間は、他者の成功に自分を結びつけようとする。

相手の情報に合わせて自分の情報をアピール出来れば、強い印象を与えることが出来る。

本音が出てしまうのは、左側の顔。

皆と同じである必要はない。

迎合してくる人間は、どうも信用できない。

嫌われたくないと思うと、相手に察知され利用されてしまう。

思っていること考えていることの全てを、なぜ人に話さない？

自分が今何を考えているか、理解してもらいたいと思う人には、どんどん話そう。

他人を変えようと思って、変えることは出来ない。

自分が変われば、他人は変わってしまうものだ。

持ち物のダイエットは、多くの人間に必要なものだ。

発想を自分で変えられないなら、誰かにそれを話してみれば良いだけの事。

使われていない能力が自分にはある事を、どれだけの人が気づいているのだろうか。

チャンスがやってくるのではなく、チャンスにしてしまえるのだ、人間とは。

どんなことでもチャンスにする事が出来る。

自由な環境は人を育てる。

その弱点があるからこそ、出来る事がある。

今の私と逆の人間になることが、弱点をなくすことにはならない。

自分を売り込むのではなく、よきアドバイザーにはなれないだろうか？

私にはいったい、こういった役割が与えられているのだろうか。

たとえ人の話を聞いているつもりでも、聞いているそばから自分を優先させていないか？

人付き合いが下手なのは、人の話を聞いていないからだ。

常に私が見られている事を意識できれば、私の望む私になれる。

その相手に好意を持っているからこそ、何かをしてあげる事が出来るのだ。

どんな選択であっても、私の為であると自覚しているか？

迷いのある時は、私にとって何が一番大事なのかを思い出せれば楽になる。

人間は言われた言葉に即した行動をとれるものだ。

利用しない手はない。

その価値観は誰に植え付けられたものであるか思い出してみよう。

そっけない答えが返ってくるのは、相手が考えていないからではない。

受け売りの言葉ばかり使うから、一步踏み込ませてもらえないのだ。

人の目を通したのではなく、どうか自分の目で判断してくれ。

心の中と実際にしている行動の、調和はとれている？

自信が持てないのは、自分の価値観に対して忠実ではないからだ。

自分の価値観に対して忠実であるかどうかを、判断の基準とするべきだ。

飽きてしまうほど、その事について考えつくしたのか？

その人を、そのまま受け止めてみる。

掃除は部屋を綺麗にするだけでなく、私の内面まで綺麗にする。

その考えに賛成できなくても、その考えを持っている相手を肯定することは出来る。

自己表現できるように助けるのが、私の役目。

考えが同じであるなら、私が存在する意味は、なくなる。

信頼関係を深めるには、相違する部分を多く見出せば良い。

予期できない要素や結果を恐れるのは、自己が安定していないからだ。

お互いの中に相違点があることを、常に認識する必要がある。

問題の解決は、どれだけ心の中を打ち明けさせることが出来たか、に、よる。

「でも…」の後に、相手が同意して貰いたい考えがある。

評価や助言を求めている相手にまで評価や助言をするから、嫌われるのだ。

相手の関心や状況を把握することが、初めの一步だ。

自分をアピールすることをやめて、聴くことに専念しよう。

相手の意見に賛成ではなくとも、共感することは出来る。

自分のものさしを捨てなければ、本当に共感することは出来ない。

同情とは、共感とは違い、評価のひとつである。

耳を傾ける機会を増やすと、人が集まってくる。

心は常にバランスを取りたがっている。

自分の言葉で話をすると、心理的距離を縮めることが出来る。

高いレベルを要求することが、最善とは限らない。

食物は食べられるのを待っている。

面白そうだと思うことを習慣にしよう。

雨上がりの匂いが、だんだんと変わって来ている。

葉の落ちる音をどれだけ聴く事が出来た？

対象に対して、細かい定義を必要とするのは女性に多い。

好意的な解釈は、好意的に思いたいという気持ちからなる。

一度距離を置いてみよう。

自分自身の行動の原因が判っているのに、認めようとしない私に気づけ。

自分自身の行動の原因を正確に把握することを意識せよ。

必要な事は、向うから飛び込んでくる。

出来ない事は出来ないし、その人にとって必要のない事なのだろう。

お互いに悪い部分がある。

先々の事まで考えてしまうから、身動きが取れなくなる。

一番言いたい事は何？

良いところだけを見せようとするから、失敗するのだ。

本当に大事な人だけを大事にすれば良い。

二面性がある事を意識すると、成長を助ける。

昼と夜があるから、命は育つ。

直感は大事。

ただ単純に、好きか嫌いかで決めてみると、道は開ける。

不快を感じた時に、自分がどのようにしてそれを解消しようとするか、分析しよう。

自分が今どんな状態にあるかは、自分が今親しくしている人を見ればいい。

人と違う事こそが、その人の個性で存在の証。

誰にでも、出来ない事があるのを忘れてはいけない。

人に会いたいと思うのは、今不安を抱えているから。

他人に好きと言ってもらえる事は、とても重要。

いつでも、挨拶の主導権は取っていたいものだ。

親しくなる為に、物理的な距離の近さを利用しない手はない。

なにを焦る必要があるのだろう。

私の言動が他人の性格や態度を作っている。

私が認識する私と、他人が認識している私には開きがある。



そうたやすく私自身を理解されるものではない。

周りにいる人間をひとくくりで見てしまっていないか？

人を受け入れている人は、自分の考えを持った上で人に任せる事が出来る。

会話が續かないのは、お互いが話下手なだけだ。

表面的に見える部分の話をしてても会話が續けば、興味を持たれている証拠。

表面的には見えない部分の自分の話を打ち明けると、相手との距離は縮まる。

自分の考えは受け入れて欲しいと思うのに、他人の考えに対しての私はどうだろう。

自己嫌悪しやすいのは、自分に対しての責任感が強いからだ。

避難する事も時には必要だ。

迷惑にはならない場所が、必ずある。

あがくほど、深みにはまる。

心が不安定な時は何もせず、じっとその状態を見つめよう。

具体的でない言葉は、聞き流すべきだ。

その言葉は誰にでも当てはまる言葉なのに、私自身を指していると勘違いしていないか？

疑わしいのは、曖昧で一般的な言葉だ。

不調和な時は、どちらかをどちらかに合わせると心は穏やかになる。

幸せを感じたのは、愛情を貰えたからではなく、愛情を貰える人間になったからだ。

自分がどう思うかは、自分で決めることが出来る。

思い込んでいる部分がないかどうか、一瞬考えてみる。

言い方ひとつで、人はいくらでも変える事が出来る。

出来ないでいる自分でも認める事が出来る人は、尊敬に値する。

正しい方向に向かっている時、良い出会いがある。

私自身を熟考する時間をつくるのは、辛い時もあるが大切なことだ。

確信のある思考は、現実になる。

今の生き方を創ってきたのは、他の誰でもない、私自身の考え。

生き方を自分で決められる力を持っているのに、なぜ人任せにしようとするのか。

思い込みの力は無限。自分の人生に都合良く使いたいものだ。

そのマイナス面が原因ではない。想いの弱さが原因で、マイナス面が結果となって現れるのだ。

どうにもできない事について、時間を取られすぎていないだろうか。

現在進行中の自分の感情を観察しよう。

思い悩むのは人として当然の事。ただ、その思い悩む時間自体を調整する事は可能だ。

悩みから抜け出せないのは、その悩み方が中途半端だから。その悩みにこれ以上ないと言い切れるほど、考えぬいている？

良くも悪くも、ひとつの考えを思いつづける事ができる時間は、意外に短い。

中途半端な悩み方しかできないなら、別の些細な、本当に小さなことをやり遂げてみよ。

ワクワクやドキドキできる事、最近してる？

何かを始める前なら、あれこれ考えてもいい。ただ、一度始めてしまったなら、考える事は無用だ。

他人の中に見い出すことが出来たものは、自分の中にあるものだ。

自分の気持ちの動きを観察できると、他人の気持ちも観察することが出来る。

相手からの言葉以外のメッセージ、受け止めてる？

言葉そのものよりも、どのような調子で言っているのか、が重要。

受け入れられない行為そのものを否定することはあっても、相手その人を否定してはならない。

注目して欲しい時、人は否定的な言葉を使う。

具体的に褒めよ。

評価として褒めてもただのお世辞と取られてしまうのは、具体的でないからだ。

批判を、改善に役立つ貴重な情報として、受け止めることができたろうか。

その人のそばにいて、自分を高められると思う？

その怒りは、自分勝手な思い込みが由来していない？

不安とは、起こってもいないこと、に対する恐れ。

光が強いからこそ、影も濃くなる。とても人間らしい、ということだ。

コミュニケーションは、伝達と受容で成り立つ。

先に生まれてきた者としての勤め。

好きだと言えることの責任の美しさ。

毎日少しずつ、物足りないぐらいに。でも続けること。休んでもいいから。

意識的な繰り返しは、性格も変える。

命令ではなく、問題を解決できる方法のひとつを提供できるか？

相手の言い分を、忠実に自分の言葉で表現できる？

問題を解決する手段が自分には備わっているのに、それを使おうとしないだけ。

問題解決のせっかくの機会を、回避するなんてもったいないことだ。

本当に必要としていることは、自然に何の苦もなく、手に入れることが出来る。

自分を喜ばせるようなことに、多くの時間を費やす必要がある。

自分の思う通りに思考するのは、案外難しい。

「〇〇しない」という目標設定では、「〇〇してしまう」もの。何かを願ったり求めたりするのでは、何も手に入らない。それを手に入れる為に、具体的な行動を起こさなければ。

今ある自分というものは、自分自身が創ってきたものだ。

思っているだけでは、思っていないに等しい。思っていることを行動に移して初めて、自分に喜びを与えることが出来る。

自分の中に存在する、私の引き出したい部分は何だろう。

物事は物事としてただ存在しているに過ぎない。それをどういう事としたいかは、私が決める。それがなりたい私になれるチャンス。

正しいか間違っているかどうかで行動を選択するのではない。それが「私には相応しいかどうか」が判断の基準。

今この時こそ、休まなければいけない時期ではないの？

今この時をおろそかにしていないだろうか。過去と、この先のことばかり気にして。

今の自分と、こうありたいと望む自分との最大の違いは？

言動の全てを意識して選択しているだろうか。

どんな状況であっても、それは一時的にすぎない。

理想とする私だったらどうするか、常に考えてみる。

「ずっとこの先も…」と、考えてしまうから面倒になる。今この瞬間だけのことで良いのに。

重要なのは、人間関係の中で、私自身が私の想いにどれだけ応えられるかどうか。

自分の感情を尊重すること。起こってしまった感情を無いものとするから、後になって歪みがで  
きる。

それは本当に自分で決めたこと？誰かの決定を受け入れただけでは無いの？

やりたくないことをしている時間なんか、私にはない。

他人の関心を自分に向ける為に、具合を悪くしているのではないだろうか。

病を患うことも、自己表現のひとつ。

自分を責めるより、正しく選択しなおすことを優先せよ。

感謝できることを、今、どれだけ持っている？

その人と会えるうちに伝えなければいけない言葉、ちゃんと伝えてる？

自分が何をすると気分が良くなるのか、すぐに答えられる？

自分を売り込むのは、何回か会ってからにすると効果的。

他人に対して甘く接することができる、楽になる。

良い事ばかり伝えと、信頼性は下がる。

文句ばかり言っていないで、ひとつは行動に移そう。

相手が話を聞ける状態であるか、確認してる？

仲良くなりたい人の名前、一日に何回呼べている？

人付き合いが面倒だと思ふことがあるのは、当然のこと。

話を聞いてもらいやすくするためには、相手と同じ速さで話をするといい。

共通の関心ごとで、会話してみる。

自分がしてもらいたいことをしても、喜ばれるとは限らない。

自分の価値観や判断をはさまずに、人の話を聞くことは難しい。

相手の嫌なところが目につくのは、自分自身にも同じところがあるからだ。

他人の長所に気づくということは、同じ長所が自分にもあるということだ。

喜んでもらいたい時は、相手がしてくれたこととお返ししてみる。

人はそれぞれ違ったルールで行動していることを、認識しよう。

自分の選択が正しかった時、偶然が重なるもの。

行動に移せないのは、その思いつきが素晴らしすぎて、現実にする強さが不足してしまったから。

よく考えず行動しても上手くいかないのは、自分の思いつきに満足感を得ていないから。

求めるものは得られない。今得ているものの感謝を積み重ねてから。

人は、他人から押し付けられた意見より、自分で導き出した考えを優先する。

特別扱いできる気遣いを、必要な時、すぐに引き出せる？

人が困っている様子の方、能動的になれる？

潮の満ち引きのように、気持ちに波があって当然。

相手にとって嫌なことを伝えるかどうか迷ったら、共に苦しむ覚悟があるかどうかで決める。  
話して自分だけがスッキリするのなら、話すべきではない。

そうでなければ、不信感を与えるだけ。

言いにくいことや相手が嫌がることを言う時こそ、ハッキリ言う必要がある。

注意や忠告は毅然とした態度で。その後のフォローやアドバイスとは、切り離して行くと効果的。  
。

直感が当たるのは、広範囲の知識と継続的に向けられているアンテナがあるから。

いつでも、心を落ち着かせることが出来る、自分なりの方法を持っていますか？

自分に対して「～するべきか？」と、問うから苦しくなるのであって、  
「～したいのだろうか？」と、問い掛けてみてはどうだろうか。

厳しい状況や環境だからこそ、育つ力がある。

何かしたいと思っているのに先延ばし出来るのなら、それは本当にしたいとは思っていないこと。  
。

もしくは、する必要の無いこと。

自分のやる気を待っていても行動に移せない。行動に移すからやる気は出るもの。

寝ている時に見る夢をただ見るだけでなく、望む展開にしてみる。

広い視野で問題を見るのは大事だが、結論が出せなくなることがある。  
そんな時は優先順位を書き出すと見えてくる。

知識は道具。使ってこそ価値が発揮される。

理想の自分だったら、どんな考え方でどんな行動をするか想像してみる。  
想像した人物を試してみる。

今日やるべき、一番大切なことは？

生活の充実度を簡単にあげるには、一番上手くいってない事を、ほんの少し改善する事だ。

ほんの少しでも強くなりたいなら、自分の弱い領域に目を向ける必要がある。  
本当に強くなりたいなら、その領域を改善する事だ。

筋肉と同じで、使わない力は弱まる。

望ましくない言動に罪悪感を持つのではなく、単なる苦痛と認識できないだろうか。

たとえそれが出来なくても、知っているのとそうでないのでは、世界が違う。

今日一日が、良いこと50%悪いこと50%だったとする。

良いことに焦点を合わせれば、その日は良い日。悪いことに焦点を合わせれば、その日は悪い日。  
。

その日を平均して、普通の日だったと感ずることはない。

本当の友達だからこそ、疲れたり面倒だと思ふことがあつて当然。

違った意味で使われている言葉がある。

優しい言葉は、効果絶大。

その時の自分の状態に合わせた付き合い方。

時間の流れとともに整理されることがある。



何をやっても文句をつけるのは、自分が認められていないという思いが強いから。

冷静に客観的に、ただただその人を観察してみる。植物の観察でもしているかのように。

自分を柔軟にして対処すると、結局は自分も相手も楽できる。

自分自身の手探りで、なりたい関係を築いていく。

進展だけじゃなく後退しちゃう時もあるけど、確実に関係は、より良く変化している。

自分のペースって大事。

本当に好きな事があると、自分が助かる。

同じセリフでも、言う人によって、状況によって、意味合いが違ってくる。

本当のその人の意図を探るのは難しいことも。

自分の事が見えてないからこそ、どんな発言だって出来る。

ないものねだりしてない？

誰もが、どこかで誰かに羨ましがられている。世の中上手くバランスがとれるようになっている。

その状態にあるのは、自ら選択した結果。

本当は幸せな状態であるのに、気がついていないだけ。

不幸だって言うけど、幸せでいる意識が足りないのでは？

望む状態を手に入れた結果として、幸せになる訳ではない。

物事に自分がどう関わっていると考えているかによる。

否定的な思考を持っているから、不幸と感じるのでは？

その思考は、本当に現実なの？自分ひとりの想像なのでは？

悩んでいることに注意を向ければ向けるほど、手に負えなくなる。

それを手に入れていなければ、いないことで悩み、手に入れば入れたで、別の悩みが生まれてくる。

何だかおかしくない？馬鹿らしくない？

幸せとは一種の心の状態だから、探して求めるものではない。

人に振りまわされたくないのなら、自分が物事の始まりになればいい。

人より先に言動することを心がけると、思い通りになることを実感できる。

常に最悪を考えてみよう。現実はそのよりはるかに楽しいものだから。

そうでないのなら、最悪に対する考え方が甘いのかもしれない。

意識しなくてもそれができるようになるまで反復してる？

考えていることというのは夢と同じで、別のことを考えると忘れてしまうもの。

謙虚さの度合いが、幸せな人とそうでない人を分ける。

新しい可能性や選択肢に気づいていないだけ。

人生は選択の連続。

否定的な感情が湧くのは、選択が間違っていたという私自身からの信号。

どのような感情を選択するかは、自由に決められるものだ。

マイナス思考に陥りやすいのは、当然のこと。世の中の多くの人がマイナス思考に浸りきっているのだから。

否定的に考えることに慣れすぎていて、それを当たり前の事と受け止めていない？

原因はその執着心にあるのでは？

意識をどこに集中させるかによって、物事の受け止め方は変わる。

正しくある必要はない。

なぜなら、その正しさは他人から植え付けられた思い込みに過ぎないのだから。

考えている通りの一日になる。

気分の良い時に考え事をした方が効率が良く、望ましい結果を得られる。

過去は今この瞬間のための教訓。活かさないでどうする？もったいないよ。

満足する事を後回しにしないで。賞味期限があるものだから。

過去や未来によそ見をしていると、今できる最善のレベルが下がる。

その問題に、どういった関わり方をするかで、その問題の重要度が変わる。

つまり、重要度は自分で決めることができるということ。

感情をコントロールするということは、感情を抑え込んだり無視するのではなく、その湧きあがった感情に圧倒されないということ。

問題の解決策を探ることではなく、不幸の理由を探しているだけになっていない？

避けられないことであるなら、どういった態度でのぞみたいのか決める必要がある。

どうにもならないことに時間を費やすより、どうにかなることに時間を費やそう。

問題が発生した間もない期間は、解決策があったとしても視界には入らない。

問題が対処出来る方向感覚が身につくまで、その問題は待っていてくれる。

「〇〇しない」という言葉の使い方をすると、ますます「〇〇」が意識されて逆効果になる。

今日一日、何回感謝できた？

感謝できることが少ないのは、心が不健康になっているから。

客観的にというのが難しいのなら、その状態を学習するつもりで接したらどうだろうか。

問いを深く知ることが、実際に答えを出す代わりにあることがある。

グループに属していると見えない事が、ひとりだと面白いように見えてくる。

「学校もある生活」楽しんでいますか？

気持ちは言葉に出してこそ生きるもの。

嬉しい、とか、ありがとう、の、気持ちはどんどん表す。出し惜しみしない。

経験の蓄えはたくさんあった方が得をする。

貪欲になんでも利用して。

試してみることをほんの少しでも、楽しんでみて。自分のアプローチしだいで、人は面白いように変わるから。

渦中にいるときの景色は、いつも同じ。一步外から見えない？

仲良くなるのに、時期というものはとても大切だ。

人を責める事によって、自分の立場を優位にしたいのでは？

こころに詰め込みすぎている？

隙間を作っておかないと、入れる場所がなくなる。

余裕がないのは、欲張りすぎているから。

年をとったから出来ないのではなくて、出来ないと思うから年をとるのだ。

一番最初に思いついたことを素直に実行するのが大事。

思考は思った通りの結果を引き寄せる力がある。

その理想に対して、自分は相応しくないという思いがあるから実現できない。

自らの意志で手に入れたものなら身につくけれど、譲り受けたものは離れていきやすい。

過去に上手くいった出来事や満足感を得られた経験をひとつ思い出してみよう。

信念とはどこに意識を向けるかの道標。

指標が定まらないから、ふらふらしてしまうのだ。

方向が定まると、有益な偶然が集まってくる。

信念が思い込みに変わっていないかどうか、一步引いて見てみるとわかる。

自分にとっては自信を持てるようなことではなくても、他人から見ると、それはとても羨ましいことである場合が多い。

自己評価以上の、優れた人間にはなれない。

人は誰でも強い部分と弱い部分を持ってバランスを保っている。  
そう感じないのは、一方にだけ焦点をあてているから。

自分の可能性を感じる瞬間は誰にでも起こっているのに、  
それを持続させる意識を持てるかどうかで、人は分けることが出来る。

それは失敗ではなく、上手くいかない方法の発見にすぎない。

何かしたいと思うなら、それをただ続けるだけで良いのに、  
そんな単純なことだと認識していないから、成し遂げられないのだ。

物事はふたつに分けることが出来る。すぐに解決できることと、解決するのに時間が必要なこ

とと。

その問題はどちらに分類できることだと思う？

恵まれていないと思う時期は、細かな知識を多く蓄える時間にあてるものだ。

今は自分の外を広げるのではなく、自分の内を豊かにする絶好の機会なんだ。

労を惜しまない積極性。

困難な状況の中でも、即断即決。そして迅速な行動修正。

常に振りそそぐメッセージ。どれに気づき、どれを見逃すか。

弱さの底をつきとめ、その底の上をしっかりと踏みしめる気持ちで。

続かないのは、ごくあたりまえな、楽な気持ちでやろうと思っていないから。

うっとうしいと思ったら、見ない、聞かないのが一番。

因果関係について考える。

気分を落ち着かせたり、清々しく感じる香りを見つけて利用する。

目にする言葉を鵜呑みにしない。

何でも自分の頭で噛み砕いて、考えてみること。

その考えに、自分が責任を持てるかどうか。

自分がしたいと思うから、するだけ。

相手に楽をさせるのではなく、結局は自分が得をするのに。

人間相互の衝突によって、学べることがある。

筋肉を鍛えるのと同じで、人間関係も休ませることが必要。

その避けていることこそが、成長の鍵。

あれこれ考える前の直感は、信じる価値がある。

その、ほんの些細な一言で、与える印象を変えることが出来る。

思う通りに出来ない、本当の理由は何か。

この世に無駄なことはない。無駄にするかどうかは、自分しだい。

最低でもふたつの見方ができないと、精神面で損をする。

最も弱い部分に合わせて、対策を練るのが効果的。

全体を見渡すことが出来ているのだろうか。

どこに捜し求めている答えがあるかわからないものだ。

即断即決を心がける。

様々な人との交流の中で、貪欲に学ぶ姿勢があれば、自己主張も理解する力も得ることが出来る。

バランスの取れた判断とは技術のひとつであるから、本人の努力次第で習得することが出来る。

逆境とはその人がその教訓を必要としているから訪れる。

その教訓を自分のものに出来ないうちは逆境が続く。

元気がない、気分が晴れないという状態が続くなら、何かの依存症にかかっているのかもしれない。

占いは自分にとって都合の良いことを当てるために活用すべきであって、それに振り回されてはならない。

心の中でイメージしたことを追体験するために、実際の行動をしている。

実現したいことだけを鮮明にイメージすることが出来れば、

それを現実のものにしようと心身は自発的に動き出す。

頭で分かっているだけでは何の役にも立たない。

それを体験して、分かっていたとと思っていたことをあらためて意識して、自分のもとなる。

この世で一番頼りになるのは誰か。

不満があれば、自分の手で改善するのが早道。

遭遇するかどうか分からない困難を考えて疲労してしまう労力があるなら、願望を少しでも具体化することに労力を使うべきだ。

あなたの結果は、すべて、あなたの意識の結果。

常に答えは自分の中にあるのに、  
自分以外のところに答えを求めようとするから、得ることが出来ない。

出来るはずがないという言葉信じるかどうかで、一生は変わる。

恐れを感じるのは、それがまだ起こっていないか、そんなものは存在しないかのどちらかだからだ。

実際にそれが起こっているならば、対処に追われて恐れを感じている暇はない。

恐れの実態は、自分が作り出したものにすぎない。つまり自分次第で加工することが出来るということだ。

価値観だと思っていたことが、実は単なる嗜好だったということがある。

実行力を伴わない知識は、人間を小さくする。

言語の能力を上げることによって、対人関係を改善することが出来る。

何ごととも、循環している。

見たいものだけ見えるように出来ている。

批判にしる悪口にしろ、貴重な時間を割いてもらっていると考えてみる。



批判という形の妬みなのかもしれない。

他者を悪く言うことが多い人は、劣等感が強い。

劣等感を軽くするために、他者を誹謗して自分と同じレベルに引き下げようとすることがある。

□□をしてから、○○をしようでは、いつまでたっても○○は出来ない。

先人達が試行錯誤の上創り出した智慧も、今ではその形しか残っていないことがある。  
形ばかりだといってその行為を蔑ろにするから、心の問題が昇華されなくなってしまう。

自分を変えたいなら、自分と違う考えを持っている人と多く接触すること。

転職を成功させるには、今の仕事を懸命にやった上で気づいた、新しい興味がないと難しい。

本当に何をしたいのか、何が出来るのか、興味と能力を把握しているだろうか。

失敗だと考えず、ひとつの過程にすぎないと考える。

自己開示をすればするほど、そのつもりで相手は付き合ってくれる。だから生きやすくなる。

マイベストを尽くして生きていることが大事なのであって、ザベストを求める必要はない。

自己中心的な自己開示では、逆効果になる。

その場、その時に合った自己開示をするためには、いつでもさっと出せるように準備をしておく必要がある。

役割を与えられたら、その役割の責任と権限を明確に確認しておくこと、効率的に動くことが出来る。

自分ひとりの考えでは、不十分である。

模倣の対象を持っていると、いざという時に適切な態度をとることが出来る。

事実に即した考え方、現実世界に合ったものの考え方をしているだろうか。

問題意識を持っていない人は、模倣することがない。

考え方を变えるのではなく、広がる、または選択肢が増えると考えてみてはどうだろうか。

考え方にはそれぞれ、適用範囲がある。

気持ちがあっても、それを伝える技術を持っていなければ、もったいない。

指導する立場にある人は、模倣され、それが自分に返ってくることを常に心がけるべきだ。

それは、言動について誹謗しているのであって、あなた自身を非難している訳ではない。

その言動を一瞬でも相手の身になって考える事が出来れば、ストレスは減る。

ありがとうという回数を増やすと、今まで気がつかなかったことや無意識の行動を意識することが出来る。

願望と必要性の両方が含まれている言動は、持続する。

自分のことがわからなくなるのは、新しい自分が生まれていることに気づいたからだ。

何かにつけなぜ人の立場になって考えることを勧めるかといえば、別の解釈を知ることによって客観的な存在をも変える事が出来るからだ。

欠点や失敗を認めることは、自分を否定することに直結しない。

その場その時に、あるがままの感情を受け入れてあげないから、後で不都合が起こるのだ。

あるがままの感情を受け入れることが大切だが、その感情に気づかない場合がある。そんな時は観察力を高めることだ。

観察力を高める具体的な方法として、自分の行動を事細かに観察することをお勧めする。

自分の行動を事細かに観察し、どういう人間であるかを認識したら、感情を観察してみると良い。

他人との比較で得られた自信は揺らぐものだが、細分化することによって知ることが出来た自信は強い。

判断を誤ったのは、経験が足らなかったからにすぎないのだから、自分の判断を訂正することに躊躇することはない。また、今回のその経験によって、足らなかった部分は補われたと確信を持って良い。

共通の理解し合える価値を感じるからこそ、人はそれぞれであると受け入れることが出来る。

不安が大きくなるのは、立ち止まっている時間が長いからだ。

人間関係の質はどうだろうか。

「正しい」ということに囚われすぎてていないだろうか。

一般の価値観から自由になっていないから、葛藤を感じる。

たとえ一般の価値観の中に戻って生活することを決めても、一度自由になるための葛藤を経験したなら、それを乗り越えるしか安らぎは得られない。

どんな心の状態でも、自我を保つことを意識しつづけると、気持ちをコントロール出来るようになる。

気持ちをコントロールするということは、客観視することが出来るということだ。

抑圧されないエネルギーであるなら、たいしたことはない。

抑圧することに使わなくなったエネルギーは、活かすために使うべきだ。

発散する前に、そのストレスを十分に堪能することを実践したい。

盲目的な信仰は、自我への執着。

学校で習ったエネルギー不変の法則とエネルギー保存の法則を心の問題にあてはめてみる。

頭が疲れて良い考えが浮かばない時は、体が疲れるようなことをすると良い。

思っているだけで実行しないから、ストレスを感じるのだ。

その言葉が理解できないのは、まだ必要でないからかだ。

その言葉を実践できないのは、まだそのレベルに達していないからだ。

絶対的であるかのような発言は控え、相対的な発言を心がけよう。

二次元の円運動のような毎日から抜け出して、三次元の螺旋運動に変える。その為に何が出来ると思う？

多くの生き方の選択肢を持てるように援助するのが、大人の役目。

選択肢を増やすためには、多くの人と接する機会を持たせること。

執着は、本人にとっては足かせであり、傍から見ると気持ちの悪いものだ。

足かせ自体は悪いものではない。不便である反面、身が守られているという安心感を手に入れることが出来る。

それは本当に限界なのだろうか。推測ではないのだろうか。推測が誤っているということはないのだろうか。

理想通りの行動が出来ないのは、過去の経験やそこから生まれた信念に囚われているから。

理想と現実のギャップに自己嫌悪する悪循環から抜け出すには、理想か信念か自己嫌悪、いずれかひとつを変える必要がある。

死ぬまでしか、生きることが出来ない

問題を抱えやすいのは、肯定的な自尊心が不足しているから。

変わらないのは、今までと同じことをしている方がはるかに楽だからだ。

変わったフリぐらいだったら出来るのではないだろうか。

何事も、今この瞬間から始めること。

過去は踏み台にすべきものなのに、過去に囚われていると過去の踏み台にされてしまう。

当たり前だと思ふことをやめ、常に行動のひとつひとつを意識して選択してみる。

行動を起こさないなら、手に入れられなくて当然だ。

悩んだり考えたりするばかりでは、その否定的な考えによって、現実はやがて悪化している。

思うだけでは壁を大きくするばかり。たとえそれがほんの一跨ぎの壁だったとしても。

「こうしたい」と思ったことは本心の必要にせまられてのものなのか、それとも「こうした方が良くから」という周囲にせまられてのものなのか。後者では責任転嫁できるゆえに、成功することは難しい。

経験を活かすためには、失敗した人間にではなく、失敗そのものに対して価値判断をする必要がある。

考えや信念が正しいことを証明するために、失敗する方法を選択していないか。

望む行為を続けるためには、何らかの見返りが必要。

ストレスがたまるのは、他力本願になっているから。

接する世界が狭いと、執着心が深まる。

避難も解決策のひとつ。

頭の疲労と体力の疲労を同等にしてみる。

その発言を客観視すると、恥ずかしいと思うことがある。

固執しないことに固執しない。

どんなに言葉を尽くしても、わからない人がいる。

それは、諦めるというのではない。見極めるというのだ。

聞きたいことだけ聞けばいい。と、いうよりも、聞きたいことだけしか受け入れることが出来ないのだ。

自分の体験を通さないと、どんなに素晴らしい助言も活かされない。

言われた言葉の通りに振舞ってしまうことが出来る。

愚痴には、ストレスの再認識をしてしまうことがある。

愚痴を言ったからスッキリするのではない。話を聞いてもらったという満足感がそれだ。

どこまで人の話を聴けば良いのか悩むのは、より良い状態を真剣に考えている証拠。

楽しんでも？

きっかけは、突然やってくるもの。準備が出来ているかどうかでいくらでも変わる。

やりやすい所から、少しずつ試してみる。

観察の精度によって、きっかけの数は変わる。

きっかけは相手からだったのかもしれないけれど、それを活かしたのは、紛れもないあなた自身の力である。

早く結果を出したいのは当然だが、ペースを守らないから後でつらくなる。

無愛想なのは、慣れない環境で疲れているだけかも。

長い目で見てあげて。

今日の行動、考え方や気持ち。

忘れずに振り返ることが出来たなら、明日は変えることが出来る。

悪い部分も、ひとつの個性。

動き続ければ疲れはたまり、休み続けても体は鈍る。

視点を直し、バランスを考える。

まだ大丈夫と思える頃に、先手を打つこと。

ストレスを強く感じる状態なら、荒療治も有効だが、そのストレスに無頓着になっているなら、休養が必要。

働きかける行為が変わると、働き返される行為が変わる。

その自己正当化は、誤っていないだろうか。

ごく日常的に行われている予言にそうように、行動する傾向がある。

沈黙さえも、ひとつのメッセージになる。

非言語的表現の感受性を高めるには、離れたところから観察する訓練をすることだ。

非言語的表現の感受性が磨かれたなら、演技として取り入れることを考えてみよう。

決めた役割は、演じる権利がある。

周囲との関係性も含めた私であることを捉え共感できる部分を見つけ出すと、私が変わってくる。

人は私を構成しているひとつの部分だからこそ共感できるし、共感できないと認識したから、私という形が見えてくる。

人格を非難せずに特定の行為に対して抗議するには、”あなた”という言葉を含めずに発言することだ。

犠牲になったことに責任はないかもしれないが、犠牲にならない道を選択することもできたはずだ。

原因の原因というものが存在する。

因果関係によってこれからが決まっているような気がすることもあるが、新たに創造するという気概があれば容易いことは多い。



問題解決に懸命になりすぎると、問題を発生させることに懸命になってしまっていることがある。

問題に時間をかけることによって、別の問題が自然消滅しようとしていることがある。

人間関係の問題を解決しようと努力すればするほど、問題は悪化する。

人間関係改善策をひとつ実行したら、じゅう待つくらいの気持ちであたれ。

問題解決の一番悪い方法は、その問題について討論しようとすることであり、必要なのは相手の役になりきって思考してみることだ。

以前と違った受け取り方が出来るのは、無意識のうちに蓄えられた情報があるから。

無意識のうちに蓄えられた情報は、日々の経験で培われたもの。

生活の中で生じる全てのことが、人生に関わっている。

練習はいつまで経っても練習にすぎない。本番とは違う。

あるがままに、ひたすら実行することが大切だ。

自由自在であることを確信し続けることだ。

自分へのご褒美は、人と分かち合える形で行うと効果が上がる。

何事も進んで取り組もうとしてる？

無意識の働きをどれだけ意識できるかにかかっている。

快適な生活は、変化のある生活から生み出される。

積極的に変化を取り入れ、利用することだ。

習慣に従っている限り、発展する可能性は低くなる一方だ。

より良い方法を見つける唯一の方法は、何か違うことを一つでもやってみることだ。

変化に対する他者や自分自身の抵抗に打ち勝たないから、いつまでたっても変わることが出来ないのだ。

望ましい未来を思い描くことに、どれだけエネルギーを費やせるかが鍵だ。

やってみないことには、どうなるか、何をすべきかは、わからない。

誰とどのような人間関係を築くかで、あなたは決まる。

自分ひとりの力だけでやろうとしない。

全ての物事は互いに結び合っている。それが見えないのは、視野が狭くなっているから。

続けるのは、それを選択したのが他でもない私だから。

苦痛を感じるのは、選択しなければならない時期にさしかかったから。

これでよしと思ったらなら、他人の意見は聞く必要がない。

それは壁ではなく、成長するのに必要な少し大きな扉にすぎない。

鬱陶しいと思ったら、近づかない。

やりたいではなく、やる。

それがベストなんだ。

世の中は、上手く出来ている。

聞ける準備が出来ていないのに話すから、期待する言葉が得られない。

実行できないのは、遠くばかり見ているからだ。

今日という一日の枠の中で、自己採点すると何点だった？

今日という一日の枠の中で、合格ラインを超えるには、何をしたらいい？

明日を最高の状態で迎えるには、今日出来ることは全てやることだ。

目はいつも目的に向ける。

目的のための努力を普段の生活に必要な不可欠のものとする。

その仕事を通して目的に近づくことは出来ないだろうか。

ありのままの感情を受け入れる練習。

これを考えることによって整理するのは後のことだ。

体を鍛え健康を保つことで活力が生まれる。

一度にひとつだけ。

あれこれ考えず簡単に終わらせることが出来ることに手をつける。

経済的に依存させているということは、活力を奪っていることに等しい。

今後どうすれば良いのかわからなくなっているのは、

今現在の状況を受け入れていない証拠。

苦しみに駆り立てられることによって、人間的な深みを得ることが出来る。

よく知った上でバランスの取れる点を探すこと。

責任転嫁という手段で、自由と独立への道を拒んでいないだろうか。

流れには逆らわない。利用することを考えるほうが賢明。

明日の苦勞は、明日になってから思いわずらえうことだ。

過去に対して向けているそのエネルギーをこれからの事に向けられないだろうか。

不幸な結果を克服する第一歩は、現状を受け入れることだ。

その状態をそのまま受け入れることが出来れば、心にたまった負のエネルギーは解放される。

悩んでいることを本当に解決したいのなら、紙とペンを取ってその悩みを書き記せ。

問題をある限度以上に考えると、混乱や不安を増やすだけだ。

思案や調査をしても不安材料しか出てこない時こそ、決断を実行する時である。

その問題自体には、さほどの意味はない。

問われているのは、それをどうやって越えるかだ。

時間にゆとりがあるから、悩みが尽きないのではないか？

かけがえのない限りある時間を、その悩みに費やしていても後悔はないのだろうか。

大半は想像の産物である。

人の意見を聞くコツは、役に立ちそうなことだけ吸収し、あとは無視することだ。

出来ることがあればやる。出来ることがなければ、別の関係ないことをやる。

意思の力でどうにかなることにだけ、悩むこと。

見切り発車でもいい。

優先順位を明確にする。

不可抗力に逆らうから徒労に終わるのだ。

あなたの判断基準はどこにある？

悩むのは、価値があると思う基準が確立されていないから。

それがいいことだと思っても、実行に移さないから成長しないのだ。

実際に起きてしまったことは変えられないが、それをどう活かすかは変えることが出来る。

ことわざをどれだけ実践で活用してる？

知識は使ってみて初めて威力を発揮する。

知識を得るだけ、持っているだけではもったいない。

じっとして嘆く時間があるなら、手を足を動かせ。

避けようと決めたら、永遠に避けること。

たとえどんなことでも、活かす。この差が人生を変える。

思い込んでいる本人にとっては、きっと現実にそうなんだろう。

意見のくい違いがあるのは、事実に対する解釈の違い。

無意識の部分を意識化することで、改善できる。

私の心構えが、私の運命を決める。

平和をもたらすのは、他ならぬ私自身。

起こることよりも、起こることの見解によって傷つくことがある。

出来る出来ないはともかく、知っているという安心感。

決心することで出来るのは、行動を変えることだ。感情を変えるのは難しい。

時間の浪費とは、嫌いな人について考えることだ。

感謝を期待するから、ストレスになる。

人に対して、どんなに些細なことであっても何か出来ることに感謝すべきだ。

備わっていることについて考える。

いつも欠けていることに目を向けているから、感謝できないのだ。

あらゆる出来事の良い面に目を向ける習慣は、人を幸せにする。

どんなことも永遠であったり絶対であったりはしない。

だから、いつでも変えることができる。

悪条件を背負っていることが、原動力になる。

弱点そのものが、思いがけず助けになっていることがある。

情けは人のためならず。（＝情けは自分のためである。）

相手をよく観察して、必要なことを必要な分だけ。

自分自身について考える時間が少なくなるほど、手に入れられることが増える。

固執するのは、忘れたいことを忘れていられるからだ。

何について悩んでいるか正確に言葉で表現できたなら、その悩みは解決したも同然。

悩みを解消するには、まず疲れを解消する必要がある。

疲れているとろくなことを考えない。だから早め早めに休養をとるのだ。

欠点にいつまでもこだわらないこと。

誰かの行為によって得られる幸せに、慣れてしまわないように。

ただ聴いているだけで十分であり、かつ最上の対応。

悪いのは誰かを追求しても、問題は解決しない。

どうすれば良いのかの答えを持っているのは、誰だと思う？

悩みに費やした時間に比例して、苦しさは増すものだ。

時間が解決してくれるのではなく、時間の経過が状況を変化させただけ。

根本を乗り越えていないから、同じ悩みを繰り返す。

けんかをしてしまうのは、自分と相手の両方が見えなくなっているから。

依存することは、急所を握らせていることに等しい。

言葉が通じるのは、その言葉を相手も持っているから。

言葉が通じないのは、その言葉が相手は持っていないものであるか、

持っていたとしても、その言葉に対する認識の違いがあるから。

ある言葉が心に響くのは、その言葉を持っていたから。

たとえそれが意識の深層に迫いやられた言葉でも、持っていることには変わりがない。

どんなことでも経験は糧になっている。

普段は忘れていたようなことであっても、ちゃんと私の深い部分に格納されている。

無くなってしまったと思っていた感情でも、いざとなれば復元される。

努力することは威張れる行為ではない。

自分に必要なことを得ているに過ぎないのだから。

努力とは、それができない人間から見ると、努力に見えるだけのこと。

勉強しても頭は良くなる。頭の悪さを補うのが勉強だ。

学ぶことはまねること。

過敏に反応するのは、その言葉に自覚があり恐れているから。

残された歴史が事実であるかどうかはわからないが、それに込められた思想は読み取ることができる。

できる人間からいくら勧められても、できないと思っている人間には無理。

一方通行では、無理が生じてくる。

欠けているからこそ、補おうと活力が湧くものだ。

欠けたり、満ちたり。

わからなくて良いのに。わからないということさえわかれば。

知ると、漠然と抱えていたものたちが繋がる。

客観性のなさが不満の元。

非日常を求めても、日常の根本的な解決にはならない。

認識したからといって、影響されるとは限らない。

どんな意図でその話題を持ち出そうとしているか、口に出す前に考えてみる。



足枷だと決め付けているのは、自分だけではないだろうか。

足枷があることを理由にして、意気地のなさを誤魔化しているだけなのかも知れない。

根本として悲観的な人間であるからこそ、楽観的な見解が出来るのだろう。

楽観的な発言が多いのは、悲観的な状況から目をそむけたいからではないか？

占いというレールに乗ることを好むのは、自分で考えなくて済むからだ。

占いというレールに乗ることを好むのは、責任を転嫁することが出来るからだ。

後ろ向きな理由をつけて、活力を奪っているのは誰か？

感受性が鋭いことと、それを表現できることは別問題。

傷つけることに気をとられていると、傷つけられる隙を与えることになる。

傷つける程度の軽い気持ちで、壊してしまう危険をはらんでいる。

期待している暇があったら、自ら手に入れに行けば良いのに。

期待しないからこそ、それが実現された時、嬉しさが増す。

欠けていない部分があるからこそ、欠点が目につく。

やりたいことしか、できない。

本当にやりたくないと思っていることは、できない。

楽しいと思うかどうか、重要な判断基準。

「何でも話して」と言われても、話すべきではないことがある。

書かれていることとは相違する見解を心がける。

個としてマニアックであるのは武器になるが、組織の一員としてはどうだろうか。

楽をして節約された時間を、何に使うか考えるのが、人間の仕事。

一歩引いて見てみる。

結果として考えれば、良かったことの方が多いのではないだろうか。

損得に支配されているとき、迷いは深い。

順番は必ず来る。早いか遅いかの差はあるが。

充実した日々慣れてしまうと、忙しい日々に変化してしまう。

制約があるから、研ぎ澄まされる。

良かったと思うのは、すでにその問題が過ぎ去っているからだ。

どちらを選んでも後悔はつきものだ。

色々な人からの視点での選択を、想像してみる。

誰の思考が私には好ましいと思えるか、順位をつけてみる。

すぐに終わることから片付ける。

抽象的な文章に触れたとき、読み手の心は洗い出される。

やった方が良いのはわかっているが出来ないことは、期限を決めて今日着手する。

人を見て嫌だと思う部分を感じるのは、同じような性質があなたにもあるからだ。

思っていることは、態度ににじみ出ている。

なぜそのような作法になっているのか、考えてみたことはあるだろうか。

目先の保身に惑わされて、後に控えている願望を逃していないだろうか。

できる環境を整えるには、何から手をつければ良いか？

人を動かすには、時間のゆとりを相手に与える必要がある。

目先の得に惑わされず、ゆとりある対応を。

ペース配分の相違を他人と比較するから、不快になる。

どんなに言葉を尽くしても、伝わらない時がある。

相手の立場が弱いと、言葉を重ねるほど逆効果になる時がある。

初めに自分からの行動がないと、何も変えられない。

ひとりになれる時間を、おろそかにしない。

ひとりになれる時間を上手に持つことで、人と接する時の余裕が生まれる。

私にとって、ひとりの時間を実感できるようなアイテムは何だろう。

どのような状態であるか、観察しながら会話できているだろうか。

目の前にあっても、やりたくないことはできない。

優先順位が間違っているのではないだろうか。

決めたことができなくて自己嫌悪する暇があったら、どうすれば出来るようになるか考える。

人がいてもいなくても、同じ行動が取れるかどうか。

自分が好きでやっているということを自覚しないから、不満が募る。

自分が好きでやっているを意識しようとしても、不満が募る。

やりたくないことをやらないでいることによる未来の不利益を具体化する。

物理的に距離を置くと良い。

一度離れてみて、余裕ができた時に戻る。

どうしても言い訳したいなら、時間が経ってから。

人のために行動すると見返りを求めずにはいられない。

経験が少ないと否定的な意見が出やすい。

ほんの些細な一言を聞き入れたかどうかで、道が変わる。

人間にもブレーカーが備わっている。

否定的な言葉の威力は、受け手には大きく感じる。

嫌いな人、苦手な人を見ていると、自分が見えてくる。

いい人であろうとするから、苦しくなる。

無理に正当化しなければ、心は穏やかでいられる。

他人の時間を奪っていることについて、考えてみたことはあるのだろうか。

個人の時間だけでなく、もう少し大きな範囲で考えてみる。

手段のひとつであったことが、目的にすり替わっていない？

できないのではなく、やりたくないだけだ。

理解できないこととは、その人にとって存在しない事柄であることと同義である。

一度行って駄目なら引き、考える猶予を与える。

その人の発する攻撃が、そのままその人に通用する攻撃である。

その人の嫌なところはスルー。

## 知っておきたい自分を助ける言葉

<http://p.booklog.jp/book/44829>

著者：松

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/matsu99/profile>

Webサイト：<http://sesshikata.nomaki.jp/index.html>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/44829>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/44829>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社paperboy&co.