

自己肯定感を育もう⑦

完璧を捨てる

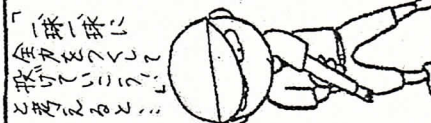
完璧を目指す、「自分の能力が足りないのではなか」

「ミスしたらどうしよう」と考えてしまいます。

すでに自分に対してよい感じ方をしているんですよ。



今に集中できず、結果として焦ってミスやすくなります。



今やることに集中できるので、精一杯のプレーができます。

完璧主義は人ほいろいろなことについて「べき」を付けて考えています。

「べき」は本当の自信ではなく、成果の自信につなげています。

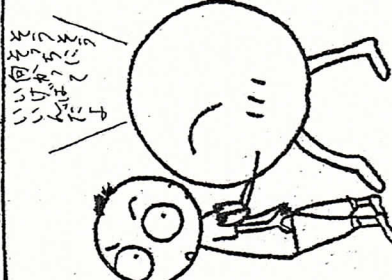
できなかったときに、失ってしまおう自信です。



人間なので、完璧なんてことはあり得ないのです。どんなに気を付けていても、ミスはエゴザにあってしまふ。たに何か事情があらにりして休まなければならな二ぶがあつたときぞんは二もやり逃げられなれた二、自分を責めてしまいます。

「べき」ではなく、「できるだけ」にしたい」と考えるということです。それは、自分が大切にしたい方向を示してくれます。

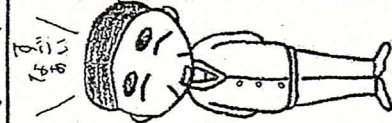
できなかでできなからとは関係なく。



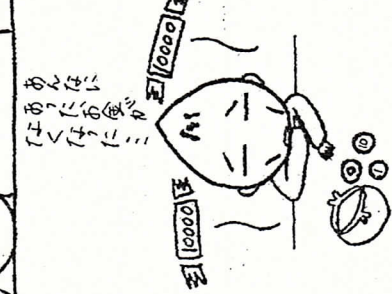
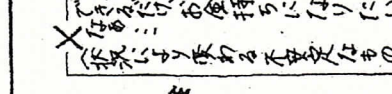
では、自分が大切にしたいなあと思つたり、方向を考えてください。

成果や評価に関わることはダメ。自分はどんな生き方かということ。

×「できるだけ、評価を気にする」(評価する人により変わる)

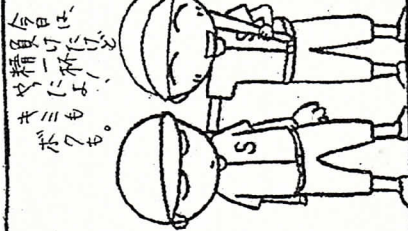


×「できるだけ、お金を持ちにしたい」(状況により変わる不安定なもの)

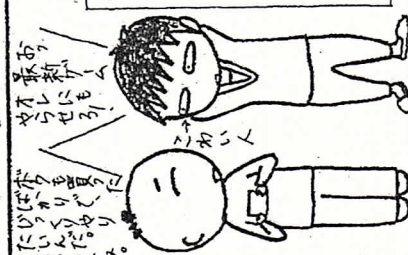


例えは、人ほなり力です。

「できるだけ、自分と同じ世界、周りの人々と同じにしたいなあ」

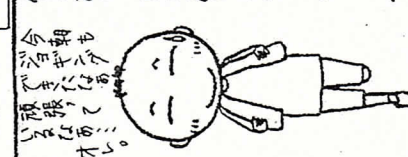


「できるだけ、自分の気持ち、正直でいたいなあ」



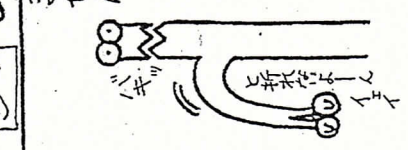
「できるだけ、何事も進んで、あきらめ、頑張りたいなあ」

人間にから限界はあります。休まないとけなときもあります。



でも、成果を気にしなければ、何でも続けられるはずによね。

「できるだけ」にしたいという考え方は、完璧を捨てることで、基本的に折れません。



また、成果よりも、方向を大切に、する生き方は、「自分はこれでよい」「自分ならもう大丈夫」という自己肯定感を育みます。