

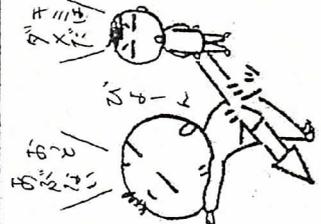
自己肯定感を育もう⑧

# 人の批判は受け流す

## 受け流す方法②

### 受け流す方法①

誰かに批判されて、それを  
すべて受け止めていると、  
自分に自信が持てなくなり  
ます。だから、それとうまくかわす  
方法を知っておきましょう。

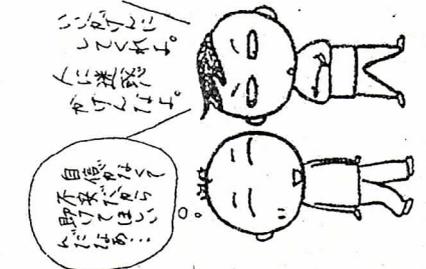


自分にとって影響力のある  
人に批判されると、とても  
きついものですが、その人も  
人間なので、自信がなくて  
不安なのかもしれません。

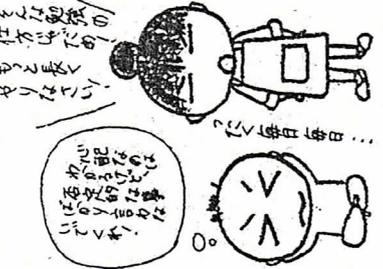


そろそろ苦勞して自信を  
手に入れた人は、人間の限界外  
も知っているのだから、批判的意見  
を取らねど、どうしたらいいかを  
一縷に考えようとするはず。

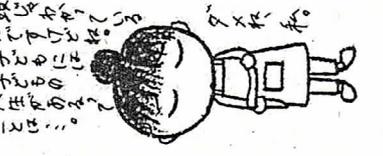
批判する人を  
「自信のない人」と見ること  
ができてきたら、受け流しやす  
いよ。



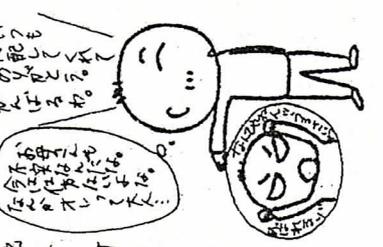
とはいえ、肉親など、  
「自信がないんだなあ、  
」ではすまされない場合  
もありますよ。



親は、子どもに苦勞させ  
たくないのだから、ついつい過敏  
になり、心配し過ぎる言葉にな  
りがちなんです。



ここでは感情的になっ  
てけんかするのはなく、  
「心配してくれてありがとう」  
と、言ってお受け流します。



他人に対しても  
「今はこれでいい」と思っ  
てあげられる自分に自信  
が持てます。