自己肯定感を育もう⑥

今はこれでいい

人は、自分にとって喜ばしくない衝撃的な出来事が起こると、「自分はダメだ」と自信を失いそうになります。

例えば、テスト勉強を頑張ったのに結果が思わしくなかったとき

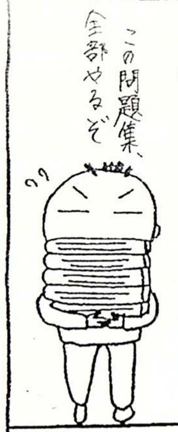
例えば、自分が選ばれなかった大会の選抜選手に友達が選ばれたとき

例えば、友達が自分の好きな人と付き合っていると知ったとき

こんなとき、自分の意識は過去や未来に向かいがちです。

例えば、自分の努力が足りなかったのではないかと考えること

例えば、「なんとかしなければ」と躍起になること



でもこれでは衝撃から回復できないし、自分について、いい感じ方はできないと思うんです。

まずは、「今はこれでよい」と今に集中しましょう。

やる気を失うような何かがあったのか、体調が悪くなったのか、性格的に集中できない人なのか、能力が追いつかないのか…。

なんであれ、その人なりの事情があって、今の自分が当たり前の状態で、これ以上はあり得なかったはずです。

どんな人も、いつもできるだけのことはしていて、やる気がないのも一つの事情なんです。

過去をふり返って「できたはずの努力を怠った」のではなく、「あのときは、ああするしかなかった」「今はこれでよい」と思うことです。

「今はこれでよい」が出発点です。

いろいろあるけれど今はこれでいい。きっとまた一つ進歩するために今の自分がいる。常に今に集中し今を大切にしていれば、結果として未来もよくなります。

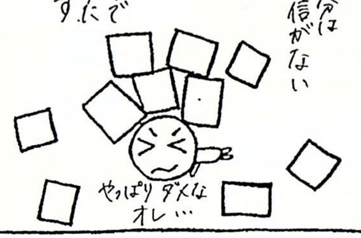
幸せな人生です。

「進歩したいなぁ…」「今よりもよくなりたいなぁ…」と思っている人へ。

出発点が「ダメな自分」だと、何かを乗せようとしても、もろくて崩れやすいんです。

ダメな自分は本当の自信がない

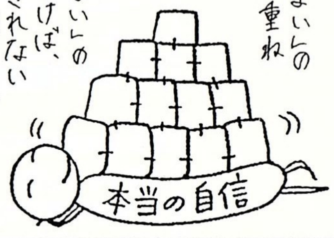
だから、ちょっとした衝撃ですぐに積み上げたものが崩れます



現状を否定することなくありのままの自分を受け止めれば、自分についての感じ方がよくなります。

「今はこれでよい」の上に進歩を重ね

そこでまた「今はこれでよい」の杭を打っていけば、状況に左右されないしっかりした自信の土台ができます。



自分の現状がどんなに情けなくても、「きっと今、自分は何かを学んでいる」と思えれば、本当の自信を感じ、自分なら大丈夫だと何度でもチャレンジできる人になれますよ。