

「忙しいから無理」の理由は自信のなさの表れ

みんな忙しい

忙しいから無理って断っていませんか？
時間は平等に与えられているのに、なぜ？

けど心に余裕のある人はいる

丁寧に生きている
余裕を持つ意識をしている

心に余裕がある人の特徴

他人と比較しない
やるべきことが決まっていて自分の人生を大切に生きている人
何事にも前向き
常に感謝の気持を忘れない人

余裕がない人は自信がない？

いつも焦っている人は自信のない現れ
目の前のことをこなすのに精いっぱい
余裕がないと視野も狭くなり、ミスしたらそのことだけが気になってしまい、さらに自信を失うという悪循環になります

「ちょっとした余裕」を持つとよ
細かいところを女性は見ている
「焦り」が自信のなさの原因

いつもより30分早起き
朝、しっかりと顔を洗っている
爪をキレイにしている
前日に今日やることをリストアップ
仕事は終わるたびにチェック

出来なくても自分を責めない 対策を考えれば良いだけ
出来る人は焦ってもしかたがないことを十分に理解しているから落ち着いている
それが自信がある風に見える
落ち着いて確実に物事をこなせる
本当に自信になる

最後に

「余裕」は生き方そのもの
明日も大切に

余裕というのは、極めて主観的な感情であり、態度であり、生き方そのもの
人に余裕が無い人と思われようが、自分が「余裕がある」と思えば、それでいい

心に余裕を持つ方法

1 呼吸を深める

呼吸が浅くなると、心の余裕を保てなくなります。

4・7・8呼吸法

- 最初に舌の先を口内上側に当て、“フー！”と言いながら肺の中の空気をゆっくりと吐き出す。
- 口を閉じて、心の中で4つカウントしながら鼻から息を吸い込む。
- 次に7つ数えながら息を止める
- それから8つカウントしつつ、ゆっくりと口から“フー！”と息を吐き出していく

2 あえて人の為に時間を使う

小さくても人のための行為をした時は、被験者の時間に対する心の余裕が増大した
ペンシルバニア大、イエール大、ハーバード大
誰かのために時間を使うことで、自分には余分な時間があるように感じる
無駄に時間を使ったり、自分のために時間を使ったりするほど、以外にも心の余裕はない
忙がしい時にこそ、あえて周りの人の手伝いをしよう

3 余裕がない自分を認める

自己承認
それがどんな状況であれ、“自分が”しんどい、辛い、疲れている、といったことを認めてあげる
人からどう見えるかではなく、自分がどう感じているかのほうが重要
仕事が忙しくなくても、肉体的に疲れていなくても自分が辛い苦しいと精神的な抑圧を感じていれば想像以上に精神は疲れる
まじめ、誠実、優しい、人の気持ちが分かる、人のことを考えてる、といった「良い人」は注意
疲れた、横になりたいと思ったら、サボりでも何でも無い、横になってもいいんです

4 色々“ていねい”に生きてみる

今まで当たり前に行っていたことを少し丁寧にやってみる
普段見ない場所を少し丁寧にしてみる
違う世界、新しい世界が広がっていることに気付く
空の青さ、夕日の赤さ、川の流れる音、草の香り、道端の小さな花

5 自分に優しく

ひとりきりになれる時間を持つ
自分に些細なご褒美を与える
鏡の自分に向かって優しい言葉を掛ける

6 極端な思考をストップする

極端な思考は相手を責め過ぎ、自分を責め過ぎ、逃げ場を失う
極端な思考になっていたらストレスを感じている証拠

7 やらない選択をする

この世の中は情報で溢れている
やらない選択をしなればいつの間にか誰かに影響を受けてしまう
やらなことリストを作ろう！
やるべきことよりも、やらないことを決める
やらないことを決めるには、「最もやらなければならぬ最優先事項が決める」必要がある