

人間関係と自信の関係

あなたはある人間関係に悩んでいたとする

まず紙に、
・上司
・父親
・母親
・パートナー（結婚相手、恋人）
と書いてみよう

- ・上司 … いい上司度 20%
- ・父親 … いい父親度 60%
- ・母親 … いい母親度 80%
- ・パートナー … いい奥さん度 100%

この人たちが、「自分にとってどの程度いい人なのか」、100%を最高として割合を書き込んでみてください。上司ならどの程度、いい上司なのか？奥さんならどの程度、いい奥さんなのか？という風に

POINT

その人間関係に満足したければ、自分から先に価値を与える

その人から奪われていると感じていないか？



奪われていると感じるのは、自分がその人に十分に価値を与えていないからだ

この数値は、実はその人たちに自分がどの程度価値を与えている度に等しい

仕事として、建前としてやっているはノーカウント、本心からやっていなければならない

本心：
上司は嫌いだから与えたくない

嫌いという感情が隠しているのは「その人という時の自分が信用できない」という恐怖

- 気持ちをかき乱されてシドロモドロになる
- 心にもない発言をする
- カッとして怒る
- ひどい扱いをする

上司という時の、あなたの「自分への信用度」は、何%ですか？

20%

$$\begin{aligned} & \text{自分がいい上司と感じている度} \\ & = \text{自分が上司に与えている度} \\ & = \text{上司という時の自分への信用度} \end{aligned}$$

その人が自分にとっていい人かどうかは、自分が与えているかによって決まる。自分が与えられるかについては、その人という時の自分が信用できるかによって決まる

自分への信用度 = 自信

$$\begin{aligned} & \text{自分がいい上司と感じている度} \\ & = \text{自分が上司に与えている度} \\ & = \text{上司という時の自分への信用度} \\ & = \text{上司というときの自分のいい人度} \\ & = \text{上司という時に自分に与えている度} \end{aligned}$$

その人にどれだけ与えられるかが自分に自信を持って、その人を良い人と思えて、自分を好きと思えるかだ

具体的な解決のステップ

その人自身や、その人という時の自分にも嫌悪感を抱かず、自分を責めない

優しく価値を与え、感謝しケアをする

トータルで自分を信用できるようにして、できることから始める

自分の心の扱い方が、すべての原因

まとめ

自分にとって、どれほどいい人なのかを100%として色々な人を見た時、その人は自分の映し鏡そのもの

この数値は、実はその人たちに自分がどの程度価値を与えている値に等しい

例えば、自分が苦手な人、嫌いな人がいたとする。その人が嫌いな理由は、実はその人という自分に自信が持てないという恐怖からきている

自分が嫌いな人から逃げてはいけない

その人は最も自分を成長させてくれる人だ

その人にどれだけ価値を与えられるかが自分に自信を持って、その人を良い人と思えて、自分を好きと思えるのだ

まずは無理に背伸びなんかせず、その人やその人という自分に嫌悪感を抱かないこと

少しずつ価値を与え、感謝すること

自分を信用できるように、出来ることから始めよう

自分の嫌いな人が現れたら、自分の試練、映し鏡だと思って感謝して自分のできることから1つずつ与えていこう

外に原因があるのではない。自分の心の扱い方、考え方が全ての原因なのだ

与えれば与えるほど、自分が成長し、幸せになりこの世の中は天国となる