

セルフコンパッション 1

考え方をマスターする

セルフコンパッション
とは

自分への思いやり
今のあるがままの自分のまま
何が起きても自分は
愛すべき存在



人生がうまくいっている時

自己否定	セルフコンパッション
私にはこんな資格はない	私にもうまくやれる資格がある
そのうち悪いことが起きる	今うまくいっているのが嬉しい
たまたま、偶然なだけ	他人は自分を好きになってくれる
他人に妬まれる、嫌われる	嫉妬されたらその人は本当の自分の美しさを知らないからだ

人生がつらい時

自己否定	セルフコンパッション
自分なんて苦しんで当然	誰でも苦しい時期はある。今の自分には他人からの支えが必要だ
自分がだめな人間だから	これをうまく利用して成長できる
自分には能力がないから	今立派な人もみんな苦しい経験をしている
人生に希望などない	人生に困難は当たり前。でもこの世界には美しいものもたくさんある。

自尊心との違い

- * 自尊心は何かと比較して自分が優れているという部分がある。
- * セルフコンパッションでは他との比較はありません。どんなときも自分が自分に優しく広い心で自分を受け入れるだけです。

完璧主義をやめる

- * 無意識で無理をしていないか？
- * 自分で自分にプレッシャーをかけていないか？
- * ありのままの心の働きに気づき、をれをそのまま受け入れる
- * 結果は気にしない。今それができたかどうかが重要



非なるもの

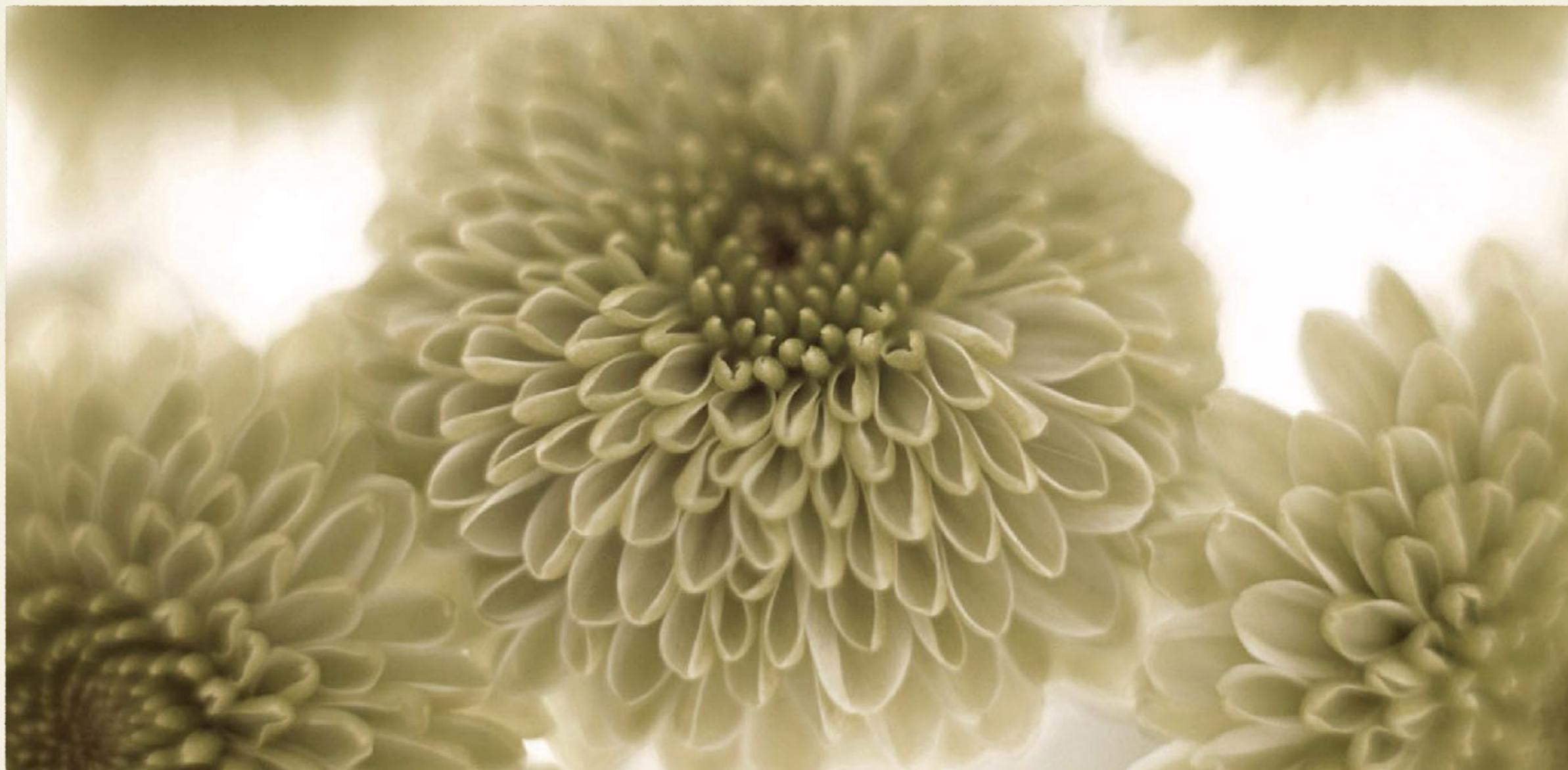
* わがまま

* 自己憐憫

* 自己中

新しい何かに取り組む時

恐れ	現実
これ（恐れという幻想）が私だ	いつでも新しい事を学んで力にすることができる
自分には手の打ちようがない	マインドフルネスやコンパッションで変えることができる
これまでも色々やってダメだった	色々なことをやったけど全部ダメだったわけではない
思いやってもらえる資格がない	生きているだけで思いやってもらえる



エクササイズ

© Copyright 2022 Mami Sakurai All rights reserved.

モチベーションを上げる時

自分に厳しくする姿勢	コンパッションの姿勢
奮い立たせる	できない自分を感じたら嫌だし怖いよね
甘ったれるな	ネガティブがでてきても当然
言い訳するな	何が起きても大丈夫
これをやらないと大変なことになる	自分を信頼しているよ

他人がいる場合

自分を責める	相手を責める	セルフコンパッション
自分がダメな人間だから	自分を誰だと思ってる？	悲しいし落ち込むね
自分が何をしてしまったのか	あなたが〇〇だからこうなっ た	無理にポジティブにならなく てもいい
自分が大嫌いだ	あなたなんて大嫌い	今起こるべきことが起きている。 感じるまま感じよう。
なぜ自分にこんなことが起きたのか？		どんな気持ちでも私は安全

ワーク

- * 過去の男女の関係に痛みを感じている場合 【自分、相手、SC】
- * ダイエット（悪癖など）を繰り返している場合 【自分、SC】
- * 強い不安、心配 【自分、SC】
- * 怒り、イライラが抑えられない 【自分、SC】

“幸せ (well-being) は身につけられる。

ただし実践が必要だ。実践抜きではありえない”

-Richard Davidson



バランスの重要さ

© Copyright 2022 Mami Sakurai All rights reserved.