

自分をまるごと好きになる



これまでの自分、いまの自分
そしてこれからこうありたいと思う自分。
いま静かに自分を見つめてみよう。
——でも、見えてくるのは自分の悪いところばかり。
よいところを発見しろっていわれても
これは、とてもむずかしい。

そういえば

他人と比較することに忙しすぎて

ひがんだり、悩んだり、落ち込んだり。

なんだか自分が

いやになつてしまうことばかり。

欠点や短所ばかりが目について
みんなに胸を張れる自分なんていやしない。



自分を熱愛し、自分を大切にせよ。
志賀直哉『青臭帖』

自分を高むるものはただ汝自身の中にあり。
阿部次郎『三太郎の日記』



でもね
よく考えてごらん。
人間なんてだれでもみんなそうなんじゃないのかな。
自分のいやなところが見えて
それをなんとかしようと考えている人のほうが
よっぽど人間らしい。

自分のいやなところが見えているあなたは
それを変えていこうとするスタートラインに立っている。

人間は、ずっとこのままじゃない。

少しずつ少しずつ、毎日毎日変わっていく。

生まれたときからを振り返ってみると

いろんなことがあって、いまの自分がいるのがわかる。

心持ちだつていぶん変わってきた。

人間は変わっていくし、成長していく。

だったらこれからの長い人生

自分の欠点や短所も少しずつ変えていけるはず。



自分のいやなところが見えているあなたは
よくなりたいたい、よくなろうとしている
とてもすてきなあなた。

いやな自分と、それを変えたいと思う自分。

まるごとひつくるめて好きになれたら
自分をいまよりずっと輝かせることができるはず。



他人と比べるものさしは、引き出しの奥にしまっけてしまおう。

今日からは、比べてみようきのうの自分と。

——これからこうありたいと思う自分。

そんな自分を見つめながら

もつともつと自分を好きになろう。

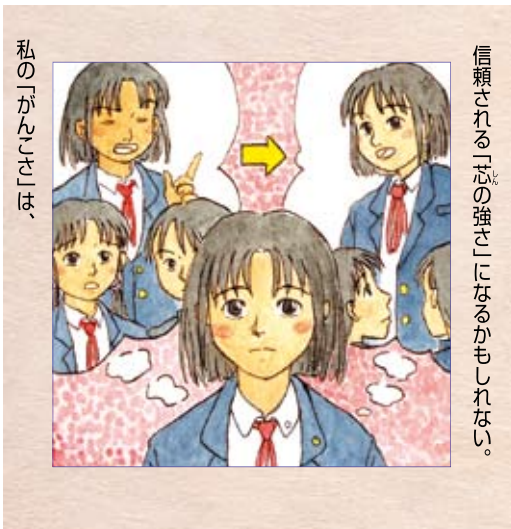


あなたらしさが

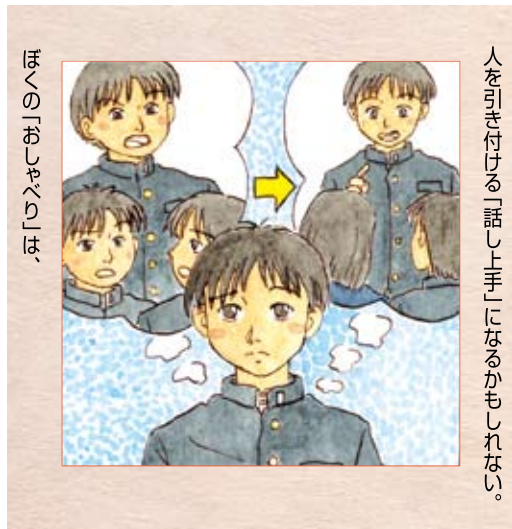
自分のもっているいろいろな要素をひっくるめたものがあなたの個性。
それを伸ばしていくということは？



- 自分がいやだと思っているところも、ちょっとした磨きを加えることで輝き出す「自分の魅力」「自分らしさ」になるかもしれない。
- 自分のよさなんて、どこか別の場所にあるものではなくて、ちよっぴり曇りがかったその特徴を磨くことで、見つけられるものなんだ。



信頼される「芯の強さ」になるかもしれない。



人を引き付ける「話し上手」になるかもしれない。

あなたの個性

比べてみよう
きのうの自分と

でこぼこの自分だけれど…

あなたの中にある「いいところ」「改めたいところ」。それは人それぞれ。
自分のいいところは磨きをかけよう。十分ではないところは改善しよう。
そんな気持ちがあるあなたの個性を、きっとよりよく伸ばすだろう。

自分のこんなところを…

▼

こうしたい

 年 月 日

自分のこんなところを…

▼

自分のこんなところを…

こうしたい

 年 月 日

▼

こうしたい

 年 月 日

自分のこんなところを…

▼

こうしたい

 年 月 日