

正しい凹み方・誤った凹み方

傷ついた…立ち直れない…でもがんばらなきゃ！というあなた、ちょっと待った！

人間誰しも落ち込むことってあります。そしてそこから一刻も早く抜け出したいと考えます。そんなとき、どんな立ち直り方をしたとしても、その手前の「凹み方」によっては、立ち直りが遅れるばかりか、立ち直ったつもりで実は引きずったまま…なんていうことが起きてしまいます。ということで、今日は立ち直る手前の「凹み方」についてお伝えしていきます。

誤った凹み方

- ＊ 自分を「 」続ける 落ち込むことが起きたとき、そこには原因が必ずあるものですが、いつまでも自分を「 」いても立ち直ることはできません。
- ＊ 「 」の沼に溺れる 咄嗟に行動できない人も、その瞬間はその人にとっての「 」で対応しています。「ああすればよかった」と後から別の策が浮かんでも、その瞬間はその時察知したものが「 」だったということ。
- ＊ 「 」と「 」を混ぜる 事実は「 」、受け取り方は「 」です。一緒にしないこと。
- ＊ 「 」に嘘をつく 「 」をないことにしないこと。「 」と「 」ます。
- ＊ 「 」をフリーズさせる 瞬時に「 」ときは、自分を「 」状態です。ただ、後から解凍されて「 」として蘇ることがあります。

正しい凹み方

- ＊ 「 」を受けとめる その状況をただ受けとめるだけで OK です。
- ＊ 現実を受け「 」 受けとめることができたなら、その次は「 」いきます。自分の中から「 」していくこと。
- ＊ 感情と事実を「 」 この時に大切なのは、感情と事実を「 」こと。こういう事実があった・こういう感情が生まれた、という認識です。
- ＊ 感情を「 」 事実は「 」がありません。自分の感情を「 」いきます。感情には「 ・ ・ 」等があります。
- ＊ 感情を「 」 ため込んでいる想いは自分の「 」から「 」へ放出します。

