

自己尊重感 自分を大切な存在として尊ぶ

自己を尊ぶ10の方法

1. 自分がしてほしいことを、声に出して要望する
2. 自分ががんばっていることを、誰かに誉めてもらう
3. 純粹でないものや、
本物でないものを自分から遠ざける
4. 自分を繕ったり、違う人を演じるのをやめる
5. 人の価値観に沿うのをやめて、
自分の価値観に沿って生きる
6. 自分の声に耳を傾け、自分と対話する時間を持つ
7. 他人との比較をやめて、自分の変化に目を向ける
8. 必要以上に謙遜しない
9. 相手からの要望に対して、
「YES」と「NO」の基準を決めて、自分を守る
10. 自分に聞かせる言葉をいい方に操る