

起こることの全ては自分が蒔いた種だった

- ・ 20代の私の思考と行動
- ・ 「人に嫌われたくない」から「人に合わせる」
- ・ 「人に良く思われたい」から「人に合わせる」
- ・ 自分に嘘をついて生きてきた結果
- ・ 「何を考えているかわからない」「信じられない」「腹黒」と・・・
- ・ 私は人を責め、その後自己嫌悪になる
- ・ 「人のことが信じられない」「人と接するのが嫌になる」
- ・ しかし、その種を蒔いてきたのは「自分自身」だった

私の思考の原点を振り返る

- ・ 自己嫌悪に陥り、最も楽なひとり時間を求めるようになった私は、なぜ自己嫌悪に至ったのかを知るため、週末になると本屋さんへ通った
- ・ 本屋さんで私は「加藤諦三（たいぞう）さん」の本に出会ったことで救われ、過去の自分と向き合うことに
- ・ 私の「嫌われたくない」「悪く思われたくない」原点は、小学校1年時に経験した離婚だったと気づいた
- ・ 「離婚」を周りに知られたくない私は友達に「半分嘘で、半分本当のこと」を伝えながら過ごしてきた。
- ・ 「悪く思われたくない」気持ちが事実を曲げて伝えることに

その後の私と、「これからの私」

- ・「自分らしく生きる」「嫌われてもいい」「自分の意見を伝える」「本当の友達はきっとわかってくれる」「笑顔」「他責思考でなく自責思考」「ポジティブ」「明るく、楽しく、前向き」な思考を持つようになる。
- ・その結果
- ・「自分が自分のままでいいと気づくと、生きるのが楽に」
- ・「自分と同じ思いの人を助けたい」
- ・一人ひとりが、なぜ問題を抱え悩んでいるのか傾聴を通じて、「自分らしく生きる」手助けをしていきたい。