



講義お疲れ様！

ここでは講義中に語り切れなかった部分を補足的に書いていくわ。

・自分自身を否定することについて。

今現在、ブラック企業と呼ばれるところに勤めている人は特に注意ね。

理不尽な顧客の要求、過度なノルマ。

ちょっとしたミスでものすごく怒る上司、当たり前に行われる勤務延長、休日出勤……

そういった環境にいと、心が疲弊して無意識に自分自身を否定する言葉が出てきたり、無能だ
と思い込んだりといったことが起こってしまうわ。

それでますます仕事に対するパフォーマンスが落ちて

「自分は本当に何もできないダメなやつ……」

と思い込んでさらにパフォーマンスが落ちる……という悪循環にはまってしまうの。

こうなってしまうと、ほかの人の助けなしでは中々抜けられないし

そもそも気が付くことさえできないかもね。

そうそう、ものすごく大切なことを言うわよ？

たとえ上司や同僚に「お前は何をやってもダメだ」とか「この給料泥棒！」とか言われたとしても

あなた自身が信じない限り、それはあなたの中で真実にはならないわ。

簡単に言っちゃったけど、これはすごく重要な心の法則よ。

・世間の常識という名の幻想

これは本当に陥りやすい罠だから要注意ね。

特に両親の口癖を思い出して。

「お金は汚い。金持ちにろくなやつはいない」

「とにかく勉強しろ。そんな成績で恥ずかしくないのか？」

「無駄なことはするな」

「恥ずかしくて人様にお前のことを話せない」…etc

小さいころから言われ続けて、それが当たり前になってしまっているから気が付かないかもだけど