



私たちの人生に良い話

自分に正直に生きることの多大なるメリット

私たちは、複雑に絡み合う社会、人間関係もろもろの中でつい難しくなってしまう、シンプルに、自分に正直に生きることが出来なくなるという状況に陥ってしまうことがあります。

本来人間は動物ですから自分に、自分の本能に正直であるのが通常なのですが、時に自分を押し殺し、時に迷い、自分の正直さを自分でも見失ってしまうケースが多いのです。

こうなってしまうととても損です。

自分に正直に生きられない人生ほどつまらないものはありません。

難しくなってしまった心に、もう一度自分の正直さを再認識させてあげましょう。

ここで、自分に正直に生きるメリットを羅列してみます。

① ストレスが軽減され、楽になる

自分に正直でないことと他者に気をつかうことは繋がっている部分が多いのではないのでしょうか。

他者ばかり気にして自分のやりたいことが出来なくなる、これでは苦しいばかりです。

自分に正直になることで、シンプルにストレスが軽減されるのです。

正直に生きて他者から批判を受けるのと、他者の批判を気にして自分の正直を押し殺すのと、どちらの方がストレスが少ないのでしょうか。

そしてあなたはどちらの方のストレスを選択しますか？

② 状況が開ける可能性が高まる

私たちの多くは、大なり小なり現状打破の願望を持っているのではないのでしょうか。今より良くなりたい、と思っていればそれがそうです。

しかし、自分に嘘をついていては、そもそもそれは現状打破するだけの、

状況を切り開くだけの準備すら整っていないことになります。スタート位置にすら立っていないのです。

自分に正直になっていないのに、ただ漠然と“今の自分が嫌”だとか“現状を変えたい”と思っけていても、それではいつまで経っても変わることはできませんね。

遠くへ旅行へ行きたいと言いながら、今の場所を離れるのを拒んでいるような、例えるならそんな感じでしょうか。

まずは自分を見つめなおして、自分の正直さを見つけてみましょう。

体験版はここまでです。

もし内容を気に入っていただけましたら、

続きを製品版でお楽しみいただけると光栄です。