

読むだけで 自分軸になれる教科書 ～大切な5つのポイント～

40代から私らしく輝く生き方を叶える
サポートコーチ やっちー



どうして自分軸が必要なの？

自分軸を持つことで、

- 1、不安やモヤモヤがなくなるので、
家族や周りとの関係が良くなる
- 2、人と比べなくなっって、自信を持って行動できるようになるので、**人生の舵を自分で切れるようになる**
- 3、やりたいことに一歩踏み出せることで、
好きなことや資格を仕事にできる



自分軸になるための5つのポイント

- ①周りに振り回されない
- ②モヤモヤする思考を手ばなす
- ③やらないことを決める
- ④頭と心が一致している
- ⑤自分を大切にする



自分軸になれる5つのポイント①

①周りに振り回されない

主人公はあくまで「**私**」

相手がどう思うか＝相手の課題に踏み込まなくていいんです。

大切なのは、「**私**」はどうしたいか？

他人からの評価ではなく、自分が頑張ったことを認めてあげましょうね

「私は私」「人は人」と思うようにしてみましょう。

自分軸になれる5つのポイント

②モヤモヤする思考を手ばなす

「～べき」「～ねばならない」の他人軸を手ばなす

思考や考え方が変わると、感情や行動は変わります

物事を「黒か白か、それ以外は存在しない」とこだわってしまうと、苦痛を感じやすくなってしまいます。

物事には必ず2つ以上の見方があります。

そして物事の見方は、自分次第で変わります。

自分軸になれる5つのポイント

③やらないことを決める

「やりたくないこと」を手ばなして、余白をつくる

やりたくないことに使っていた時間とエネルギーを、自分の本当にやりたいことに使えるようになりますよ。

やりたくないことリストを作ってみましょう。

できるけど疲れること、今自分がやらなくてもいいこと、いったん手ばなしてみると、余白が生まれますよ。

自分軸になれる5つのポイント

④頭と心が一致している

考えてばかりで行動できない、一歩踏み出せない時

まずは、なにかやろうとした時に「できない」「つらい」と無意識に思っている自分に気づく

じゃあ、本当はどうなったらいい？

「できる」「楽しい」と心から「こうなりたい」と思っている事に意識を変えてみましょう。

自分軸になれる5つのポイント

⑤自分を大切にする

「心のあり方」を大切にする

自分の大切なものを大切にする事。

家族や周りを優先して、自分のことは後回しにしてませんか？

自分が大切にされていないと、自分を信じることができなくなつて、自信をなくしてしまいます。

どんな自分でありたいか？

自分を大切にしていきましょう。

自分軸になるための5つのポイント

まずは一つずつでも、やってみることで変化が感じられますよ。

有名な、1.01の法則では、
昨日より+1パーセントの努力を続けると、
1年で37倍の成長になると言われていますね。



心のストレッチを続けましょう

長年、自分と一緒にいた思考や感情を変えていくには、
時間がかかります。

そして実際に行動することで、あなたの人生を変える情報に変わっていきます。

もっと詳しく知りたい！という方やご質問、ご感想は、LINEで
メッセージくださいね。

無料相談も受け付けていますよ。

少しでもあなたのお役に立てたらうれしいです♪

40代から私らしく輝く生き方を叶える サポートコーチ やっちー

