

自分と向き合うための 5つのポイント

本当の自分を見つけ、自分らしく最幸の人生を築いていくために、まず自分と向き合ってみることからはじめてみませんか？

自分と向き合う事で自分を理解し、自分自身を愛することができるようにもなります。

また、あなたが今世に持ってきた人生のストーリーを理解し、人生の目的や使命に気付くこともできるようになります。

今日からでも始められる、自分と向き合うための5つの方法をご紹介します。

1. 自分自身を知る

過去を振り返り、どんな人生を送ってきたのかを思い出してみてください。

幼少のころ、どんな子供でしたか？

両親との関係はどうでしたか？

何かインパクトのあった出来事、人生を変えた出来事がありますか？

あなたが歩んできた人生のストーリーを書き出してみてください。

その人生のストーリーの主人公像（あなた）が見えてくるはずです。

2. 自分に問いかける

何が自分を本当に幸せにするのか、自分が達成したいことは何か、自分にとって大切な価値観は何か、と自分自身に問いかけてみてください。

自分が何を求めているのかを深く考えることで、人生の目的を見つけることができます。

自分と向き合うための 5つのポイント

3. 自分を認める

あなたは自分がダメな人間だとか、何をやっても上手くいかないなど、自分を責めていませんか？

出来なかったこと、失敗したことに目を向けるのではなく、出来たこと、少しでも達成したことに目を向けてみて下さい。

少し前まではゼロだったことが、今は5まで出来ている！と気づき、前に進んでいる自分を認めてあげる。それが自信にも繋がっていきます。

4. 瞑想

瞑想は、自分自身と向き合い、自分の感情や思考を観察し、自己理解を深めるために有効な方法です。静かな場所で座り、深呼吸をしながら自身の内側に意識を向け、自分と繋がる時間を持ってみて下さい。1日数分でも大丈夫です。

瞑想が出来ない方は、誘導瞑想や心が落ち着く音楽を聞いて、いろんなことを考えないようにしてみてください。回数を重ねていくうちに瞑想が出来るようになっていきます。

5. 日記をつける

日記をつけることで、自分自身の思考や感情を記録することができます。また、自己理解を深め、自分自身の強みや弱みを把握することができます。

その日に思ったことや湧いてきた感情を書くようにしてみてください。

如何でしたか？あなたに合った方法で、少しづつでも自分自身を理解する事をはじめてみて下さい。あなたがあなたの一番の理解者、味方になって、あなた自身を応援しながら、これからの人生を最幸にしていって下さいね。