

【22_144思考系メルマガ】自己肯定『力』の高め方

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

ここまで100通を超えるメルマガ等を通じて、テクニカルをはじめとする技術的な側面や

考え方(マインド)という側面

角度を変えながら『トレード技術』の向上を目的としていろんな話をしてきました。

ですが、どれだけインプット・アウトプットを頑張ろうと思っても、そこに気持ちがどうしてもついてこない時もありますよね(僕もあります)。

そういう時にはどれだけ頑張ろうと思っても、なかなか思うように馬力が出せずに時間だけが過ぎていき

「自分はなんてダメな奴なんだ・・・」と自己嫌悪してしまう事もあるかもしれません。

元々、自己肯定感が低い状態だと、ちょっと舌不調でもそんな考えに沈んでしまう事も多いかもしれません。

そこで、今回は僕も実践している自分の肯定『力』を高めて、やる気をあげていく考え方をまとめてみようと思います。

□
└─ ■ 自己肯定『力』は後からでも高めることができる
└──────────────────┘

自己肯定感 という言葉は聞いた事ある人も多いと思いますが

大抵は環境の要因だったり、幼少期からの記憶・経験に基づいて作られる思考回路と言われて
いるようです。

この自己肯定感というのも、高ければ良いという物でもなく

(高過ぎても、他者への配慮に鈍感になってしまうなど、コミュニケーションに支障が出る場合もある)

バランスが大事と言われていますが、日本人は総じて、自己肯定感が低い傾向にあり

「自分に自信を持ってない」「つい他人の目を気にしてしまう」「ひとつの事柄の結果から、自分の能力・人格に否定的になる」

といった人間の向上心・向学心を保つのが苦手とされているそうです。

僕自身のことを振り返ってみても、確かに自分を卑下する傾向だったり、自分に自信が持てなくなることは結構ありがちだと思っていますが

最近はその沈んだ気持ちを『立て直す力』を付けられるように意識しています。

これが僕の考える『自己肯定 "力"』です。

なんなら、心が折れてしまう事はある(それでいい)。

心が折れたならまた直して、立ち直らせる。

こう考えるわけです。

「そんなのどうすりゃいいんだよ？」と思われたかもしれませんが、僕が実践していること自体はとても単純です。

それは、どんな小さなことでも良いから『自分を許す、褒める』行動をするということです。

例えば僕は、夜にあまり頭を使った作業を集中してできないたちなので

勉強会などが無い日の夜は、子供を寝かしつけたあと、私服に着替えて近所の歩ける範囲を30分ほど散歩したりします。

どんなにその日忙しかったとしても、その30分、独りでアテもなく何も考えず歩く時間を作ることを「ちょっとした自分へのご褒美」にしてやるわけです。

そんなちょっとしたことでも、散歩を終えて戻ってくると

頭の中に渦巻いていたモヤモヤがさっきより薄れてきていることに気がきます。

それから、『また明日、ちょっと頑張ってみよう』と思えるようになる。

そして、朝いつもの時間に起きられた自分を自分でちょっと褒めてやる。

こんな感じで、大した事はせずとも、自分を少しだけ「甘やかして許す」意識を持つだけで
自己肯定力≡自分を修復する力 を高めて、次の頑張りに繋げていく事が出来ます。

毎日が本当に忙しくて、僕のように散歩する時間など確保できないという人もいますが
ほんの少し、『自分だけのため』に出来る事を自分でやってやるだけでOKです。

頑張る力が少し萎えてしまったという人は、だまされたと思ってやってみてくださいね。

今日は、気の利いたリンク(笑)を付ける事が出来なかったので

僕が個人的に気に入っている、おススメトレード用ノートのリンクを付けておきますね。

(アフィではないです 笑)

<https://www.amazon.co.jp/dp/B01N5TMH5D?th=1>