

自尊感情を高める習慣

【第1回 自尊感情とは何か。何故大事か】

- 自尊感情 (self-esteem) とは、「どんな自分でも大切に扱う」無条件の自己肯定感。
- 私たちの人生は判断選択の連続。「今の自分は過去から現在までの判断選択の結果・集大成」
- 判断力は、自尊感情の上に情報リテラシーや経験が乗っている構図になっている。人は皆「自分にふさわしい物事」しか受け取らないし、選ばない。
- 「No と言わなければ Yes と言ったと見なされる」
- 葛藤耐性が低いと「怖くなるから知りたくない」をやってしまう。現実逃避に走る。
- 判断力を上げるのは、一人一人の健全で幸せな人生のため、そして後世に負の遺産を残さないため。

《今週のワーク》

この第一回目を、一週間一日一回かそれ以上聴く。毎日の気づき（学んだことや、発見したこと）を、短くて良いので1~3つメモ。ご自分の日常の中で気づいたことでも、この音声教材の中でのなるほどと思ったり、「今一つよくわからない」と思ったことでも。習慣づけから始める。

《毎日の気づきメモ》

1日目

- _____
- _____
- _____

2日目

- _____
- _____
- _____

自尊心を高める習慣

3 日目

.

.

.

4 日目

.

.

.

5 日目

.

.

.

6 日目

.

.

.

7 日目

.

.

.
