

落ち込んだときの合言葉は「それがどうした？」。

落ち込んだときは、自分にこう語りかけましょう。

「それがどうした？」と。

少し、きつい言葉です。

自分で自分を見下すように、言うのがポイントです。

上の立場から、生意気なことを言っている印象があります。



他人に言われると頭にきますが、自分で言うと、冷静に受け止められます。

自問自答は、きつい言葉が、効果的です。

きつい言葉のほうが、自分を突っぱねることができるため、客観視を促しやすくなります。

本当に落ち込むべきことなのか、もう一度よく見てみましょう。

死ぬわけではありません。

借金を背負うわけでもありません。

「それがどうした？」と自分に問いかけることで、冷静な自問自答ができます。

ささいなことに落ち込んでいることに気づき、何でもないように思えてきます。

落ち込んだあなたを一番励ますのは、あなたです。

自分で自分に鞭^{むち}を打ち、奮起させましょう。

自分を変える方法 その22

落ち込んだときは「それがどうした？」と自分に語りかける。