

自分だけに注意を向けていると、落ち込みやすくなる。

落ち込みやすい人には、ある共通点があります。

「自分だけに注意を向けていること」です。

自分にしか注意を向けていませんから、自分のことしか考えていません。

落ち込む人は、自分のことを深刻に考えすぎです。

他人が、それほど思ってもいないことを、大げさに考えています。

自分に注意が向けば向くほど、自分はおかしく見えてき始めます。

こんな経験はありませんか。

「今の私はどう映っているのだろう」

「私はかわいく見られているかな」

「自分の顔のこんなところに、ほくろがある」

「このほくろのせいで、おかしな顔に見えるかもしれない」

「ほかの人は、どう思っているのかな」

「どうしよう。どうすればいいだろうか」

口には出していませんが、頭の中で念仏のように何度も考えて、妄想を膨らませています。

あげくには、疲れ果てて、落ち込んでしまうというパターンです。

注意が自分に向きすぎているためです。

自分との距離が近すぎて、間近で見えています。

美しい花も間近で見ると、ちょっと怖く見えてしまうように、自分もあまりに間近で見ていると、ちょっと恐ろしく怖く見えます。

適度な距離感が大切なのです。



もっと自分を見たいからとはいえ間近で見ていると、逆に本質を見失います。

適度な距離を置いて、客観的に見るくらいでいいのです。

落ち込まない人になる方法 その19

間近で自分を見ないようにする。