

【頑張らず、シンプルに自分らしく生きるために大切な7つのこと】

気がつけば、いつも頑張り過ぎちゃう。
そんな経験をお持ちのあなたに
元・頑張り屋の私からプレゼントです^^

頑張るを手放して、シンプルに自分らしい
ライフスタイルを送る上で実際に私が大切にしてきたことを
まとめてみました。

1つでもピンとくるものがあれば
ぜひ、取り入れてみてくださいね。

1、一人で抱え込まない

仕事も、悩み事も人に迷惑をかけないようにと
抱え込んで頑張りすぎちゃうことがある。

でも、それは
いい仕事ができなかったり
いいココロの状態でないことが多い。

それこそが結果的に、
相手に迷惑をかけてしまうことにも
つながっちゃう。

だから、家でも、職場でも
「できること、できないこと」
はっきり伝えること。

そして「助けて欲しい」なら
「大丈夫だから」と強がらないで
頼らせてもらうこと。

そして、、自分が相手を
助けてあげれることは

進んで助けてあげること。

2、自分にできないことを知る

できないことを頑張るよりも
できることに時間をかけてあげるのが
パフォーマンスの質が上がる。

だから、自分のできないことを
一生懸命頑張ることは、
早めに、手放してあげ方がいい。

そもそも、この世に
何でも出来るスーパーマンなんて
いないんだよね。

あなたからみて
「できる人」ほど
ちゃんと自分のできないことを知っていて

その、できないことを
周りに助けてもらって支えてもらってるもんです。

だから、「できる人」になれるんです。

3、情熱と執着を勘違いしない

どうしても、成し遂げるぞ！
絶対に、あの人と別れない！
何がなんでも手に入れる！
何がなんでも失いたくない！

こんな風に
激しく執着していることに気づかず
頑張り続けてしまうことがあります。

でも、それは
頑張れば頑張るほど
望んでいるものを
遠ざかる現実を引き寄せてしまう。

それに執着心が強すぎると
視野がせまくなって、
ひとつの方向しか見れなくなります。

この生き方は不安と、焦りと、恐怖の塊で
まったく伸び伸びできない。

これは情熱なのか？それとも執着なのか？

しっかり見極めることが大切。

4、自分が一番知っている

自分が好きなものが
何か知っているのは自分です。

他の人は、何が好きなんだろう？
他の人は、何を選んでいるだろう？

こんな風に他人の価値観や好きなものばかり
気にしていると、それに流された状態で
自分の方向性を決めてしまうことがある。

自分の好きなものは、自分が知ってる。

自分の幸せと感じるものも、自分が一番知っている。

だから、

みんなが好きなものを
好きになる必要もなければ

みんなが幸せと感じる
同じ状況を手に入れる必要もない。

いつも自分に聞いてあげて、
自分で感じてあげることが大切。

5、心地いい生き方を選ぶこと

就職、恋愛、起業、結婚、、、
いろんな生き方が選べる時代になったからこそ、
迷うことも増えた。

自分で選べないとき
つつい、親、先生、世の中が
良いというものに、落ち着いてしまう。

この選択は間違いを犯すリスクは
少ないかもしれないけど
同時に喜びや感動も少ない。

誰かのルールや、型にはまった人生ではなく
自分が一番心地いいと感じる生き方を選ぶこと。

それが、今周りにある選択枠にないのなら探すこと。

「他にも選択枠があったとしたら、どうだろう？」

と問いかけてあげることが大切。

6、喜んで手放してあげる

もったいないお化け、、、この言葉
CM、絵本、童話、親の発言など
どこかで一度は耳にしたことがある。

捨てるのは、もったいないと
思うかもしれないけど

もう必要なくなっているものを
いつまでも持っている

時間、空間、エネルギーを奪って
自分が本当に大切なものを
大切にできなくなる。

だから、お役目を終えたものには
感謝と敬意をはらって
ちゃんと手放してあげること。

手放してあげることは
本当に欲しいものを
手に入れる入り口にもなるから。

7、大切なものは、手放さない

手放すことは大切だけど
自分にとって手放しちゃいけない
大切なものもある。

あなたにとって
手放しちゃいけない大切なものは何だろう？

両親、パートナー、子供、健康、仲間、自由、安定、、、、などなど。

ついつい忙しさに追われたり
当たり前になりすぎて
大切なものに気づけないとか
見失ってしまうことがある。

手放しちゃいけないものを
間違っ、手放さないためにも

1日1回、

「今、大切なものを大切にできてる？」

って自分に聞いてあげよう。

