

## 自己肯定感を高めるには。

- 1 ありのままの自分を認める。自分の良い面を探す。  
自分を仲の良い親友だと思って、褒めたり励ましたりする。  
今のままで十分良いと考える。
- 2 短所をなおそうとせずに、長所を伸ばすことを考える。
- 3 物事には良い面と悪い面があるので、良い面を採用する。  
いつも自分は発展途上であると思い、向上心を持って生活する。
- 4 ダメな自分を認めて、伸びしろがあると考ええる。
- 5 ネガティブなことを言ったら、3倍ポジティブのことを言う。  
でも、だって、どうせ、というような、ネガティブな言葉を使わないし考えない。
- 6 楽しいことだけ考えて生活する。自分に自信を持って生きる。  
美味しい料理を食べる。  
人間は神様が作ったら最高傑作なので、何ができなくとも、他人が何と言おうと尊  
い存在だと自分で思う。
- 7 人と比べると卑下したり、傲慢になったりするので、比べるなら過去の自分と比べ  
て成長したことを素直に喜ぶ。
- 8 褒め言葉は素直に喜ぶ。現在の生活に不満を持たなく、今の生活に満足する。  
不満があるなら不満を解消する努力をする
- 9 他人の短所を探すのではなく、長所を探して褒める。他人の喜びを共に喜ぶ。
- 10 自分の未来は明るいと思える。短所も見方を変えれば、長所になると確信する。  
言ったことには責任を持って行動する。

### まとめ

問題を抱えている人の共通点は、自分を否定したり、卑下して自己肯定感が低いので、自己肯定感を高める努力をする。周りも本人の言葉を尊重する。