



トリガーズ-Triggerz-

～人間関係の究極の極意～

まわりの目を気にしなくなる方法

- キーワードは

『コントロール』

- 「コントロールできないもの」
に感情を乱されている

相手の気持ちはコントロールできない

- 相手がどう考えるかは、コントロールできない
- 多くの人は、コントロールできないものをコントロールしようとしている
- ストレスはコントロールできないものをコントロールしようとしたときに生じる

人間の本質とは？

- 『他の人から認められたい』という欲がある
- 相手からよく思われようとしていい人ぶったり、必要以上に気をつかって神経をすりへらし、ストレスになって、人間関係に疲れ果て、うつ病になったり、不眠症になったりする

人間関係の究極の極意

- 『人は認められるためだけに生きている』
- 「ただ自分の存在を認めてほしい」それが人が生きる意味
- 誰もが存在を認めて欲しいだけ。「自分が認められたい」と思うのではなく、ただ相手を認めてあげればよい

まとめ

1. 「他人の気持ちはコントロールできない」ということ
2. ストレスは、コントロールできないものをコントロールしようとしたときに起こる
3. コントロールできるのは自分だけ



人間関係の究極の極意

『人は認められるため
だけに生きている』



今すぐできること

1. どんな相手でも批判せず、最初は受け入れ、認めること
2. 質問をしたり、話をきいたりするのが80%、自分の話は20%にとどめる
3. 相手のよいところをほめる



重要ポイント

1. 自分が欲しいものは、まず相手に与えることで必ず手に入る
2. 自分が認めてほしかったら、まず相手を認めること
3. 名声や尊敬が欲しいなら、まず相手を認めること





ぜひ普段の生活で、
『認めること』を意識して下さい

次回は「まわりから尊敬される人とは
本当はどういう人なのか」をお話しします