

※最後に企画の案内あり

**自己肯定感を育てる本質
レポート集を読まれた方の
感想の一部を紹介します**

① Suさん

私は、自己肯定感がとても低いのが悩みで、昔から生きづらさを感じていました。

そのような私がこのレポートを読み「自己否定感」の存在に気がつけたのは、本当にこの生きづらさから抜け出る大きな一歩となりました。

長期に渡り自分を無意識レベルで否定し続ける「自己否定感」が私に「自己肯定感」を感じる感覚を毎回妨げていたのです。

思い出してみると小さい頃からずっと私は他人の評価が気になって気になって常に居心地が悪かったです。

「自己否定感」の行動パターンの沼にはまっています。

そもそもなんで「自己肯定感」というキーワードは世の中に溢れているのに、「自己否定感」というキーワードは世の中に出てきていないのでしょうか。

私はこのレポートを読み初めて知りました。

そして、「自己否定感」がどのようにして生まれたのかも知ることができ良かったです。

それらを知った上でどうすれば自己肯定感を上げることができるのか、その方法を具体的に知ることができて良かったです。

例えば、自分自身が幸せと感じられることにお金を使うなどです。

これからも人生を変えるために勇気を持って少しずつでも小さな一歩を歩み続けていきたいと思いました。

② Soさん

学生時代何気なく過ごしていた私ですが、周りの評価や他人の視線が敏感になり、自然と自己否定感が強くなっていました。

些細な事でも傷ついていた、当時の私は、無意識の内に自己否定癖の行動をしていたと、レポートを読み納得しました。

更に自己肯定感を獲得する3ステップ。

この方法はすぐに実践する事が出来る上に、とても合理的だという印象を持ちました。

特に「今、自分が自己否定感の悩んでいる原因を考える。」この内容は思わず私もメモを取りました。

というのも私自身、容姿に関わる病気を幼少期から抱えており、ずっと悩んでいました。

今回のレポートを読み、私がすべき事が見えたような気がします。

自己肯定感を持った自分になるまでの過ごし方を考え、実践していきたいと思える様なレポートでした。

最後に、このような悩みを抱えている人は多いと思います。

まずは過去の自分に戻り原因を追究し、自分がすべきことを学んで欲しいです。

③ Kさん

自己肯定感を持てるようになるためには、「自己否定感をなくすことが重要である」という本質が書かれていました。

そのためには内省によって自己否定の原因を理解し、自分を許してあげるというプロセスが必要であると分かりました。

自己肯定感を上げるというと、新しいことに挑戦してみたり、といった能動的な方法をイメージしますが、ここで述べられているのは逆転の発想であり、多くの方の参考になると思います。

また、自己肯定感に特化したお金の使い方レポートでは自己肯定感が低いとお金の使い方や、人との関わり方といった社会的な問題が生じる

ことにも触れられており、それらの問題を無意識に持っている方にも新たな気づきを提供しましょう。

これらの記事を読むことで、自分の感覚を大切にしながら、無理をしなくとも自信を持って生きられるようになれるようになると思います。

④ Hyさん

自己肯定感を高めるのではなく、まずは自己否定感を小さくしていくべきというのは、まさに目から鱗でした。

お金への不安も書いてある通りで、使い方を見直すきっかけになりました。

またおっしゃる通り、なぜ自己否定感が強いのかという理由が具体的に浮かばず、無意識の領域に何かしらの理由があるのだと分かりました。

可能であればその理由に自身で気づけるようになりたいと思うので、短期間で克服できるワークに取り組みたいです。

某著名人が、他人に対してあまり怒らないのは、その人に多大な期待をしていないからだと話したのを聞いたことがあります。自分自身にもそれが当てはまるのだと領けました。

私も自己顕示欲が強かったのですね。

私には小学生の娘がいますが、彼女には私のように自分を嫌いにならず、自己肯定感を持ちのびのび生きてほしいです。

そのために、私自身も今のままの私を好きになり、娘が躓いた時の助けになりたいです。

また、娘の自己否定感を強める経験の理由にならないよう、日々の言葉がけやふるまいを考えるヒントにもなりました。

詳細がとても気になります。ありがとうございました。

⑤ GUさん

鎌田先生の自己肯定感に関するレポートを読んで、新たな気づきが沢山ありました。

まず、はじめに自己肯定感が感じられない理由は自己否定感にあるということを知ることが出来ました。

自己否定感の成り立ちをイラスト付きで解説して下さっているのがとても分かりやすかったです。

自分がどのような出来事がきっかけで自己否定感を持つようになったのか、子どもの頃の記憶をたどりながら、想像することが出来ました。

自己否定感診断心理テストはとても簡単なテストでした。

やってみた結果、私は強い自己否定感を持っていること、そして自己否定感を隠せない傾向があるということが分かりました。

これまで自己肯定感を上げるために関係する書籍を何冊も読んで来ましたが、自分の自己否定感の傾向やタイプについて知ることが出来たのは鎌田先生のレポートが初めてでした。

もし、私と同じように自己肯定感を上げたいけど、なかなか自分に自信が持てないという方は、

一度、鎌田先生のレポートを読んで、自己否定感心理テストを受けてみられてはいかがでしょうか。きっと新たな発見が得られると思います。

⑥ NSさん

このレポートと出会う機会をくださり、ありがとうございます。

私の自己否定感は幼少期に親がもとで作られ、今は自分で生み出しているのだと思いました。

大人になったのだから、親のせいにするのはやめて自分で自己肯定感を育てようと躍起になっていたこともありました。

自己肯定感は感覚という新たな発見をありがとうございます。

自己否定感診断心理テストの総合点は33点でした。そして現在私は不安障害やうつ症状に悩まされ、休職しています。

何年も生と死の葛藤を続け、やっと生きていたいと思うようになった矢先のことでした。

生きて人生を楽しみたいのに、生きるのが(人と接するのが)怖くて怖くて、自分が生きていることは果たして正解なのか、と考える日々です。

今まで休職しないで生活してこられたことを否定するわけではありませんが、今、停滞しているこの状況は自分を見つめなおすいい機会だと思いました。

そして鎌田さんのレポートに出会いました。

自分で自分を肯定する感覚、自分を大切に育てていく感覚、自分に使っていいお金があるという感覚、ゆっくりでも無意識の自己否定を自己肯定

に変えていければいいなと思います。

貴重なレポート、ありがとうございました。

～企画開催のお知らせ～

自己肯定感の復活に特化した特別企画を以下のメルマガで案内しています。

「生きづらさや自己肯定感の低さ」を最短で克服し、自己肯定感を持った自分になれる本質について配信しているのでぜひご登録ください。

特別企画の参加はこちら

https://my173p.com/member/item_detail/JhEQY06i

※期間限定で配布しているコンテンツもあるので非公開になる前にご登録ください。