

自分のことが大好きになって  
人生が明るく楽しく過ごせるようになる  
内緒にしておきたい黄金ルール

※レポートの最後に重要なお案内があります。

最後までお読みください。

こんにちは。かまだゆうだいです。

いつも Twitter を見てくれてありがとうございます！

このレポートでは『自分のことが大好きになって、人生が明るく楽しく過ごせるようになる、内緒にしておきたい黄金ルール』

ということで、過去、生きづらさや自己肯定感の低さで悩んでいた私が、心理学で克服した時に学んだことをあなたにシェアします！

このレポートを読むことで、

『生きづらさを克服するヒント』を知ることができ、『自分のことが大好きになってなりたい自分になれるコツ』を理解できるようになります。

生きづらさを抱えている方や自己肯定感の低さで悩んでいる方へ、ぜひ読んで欲しい内容になっていますので最後までお読みください。

それでは黄金ルールをあなたにお伝えしていきます。

---

## 黄金ルール1

### ネガティブな感情は悪ではないと知る

---

生きづらさを抱えているあなたは、ネガティブな感情があることを「悪」だと思っていませんか？

なるべくネガティブな感情にならないように、見て見ぬふりをしていませんか？

生きづらさがあった当時の私は  
「ネガティブな感情＝悪」だと思っていました。

だから、ネガティブな感情が出たら、ポジティブな感情を出そう、ポジティブな自分になろうとし

て無理やり、自分自身のことを奮い立たせていました。

しかし、まったくといっていいほど気持ちが悪くなりませんでした。

あなたもこんな経験をしてきたのではないでしょうか？

**「ネガティブな感情は悪ではない」**

実は「ネガティブな感情」も「ポジティブな感情」が出てくるのは人の汗と一緒に「反応」なんですね。

わかりやすく説明すると、、、

【太陽の強い日差しに当たる→カラダが汗をかく  
→シャツが湿って不快だな→ネガティブな感情】

【夏の暑い日、クーラーの効いた屋内に入る→  
カラダが涼しいと感じる(快)→ポジティブな感情】

このようにあなたが感じるすべての感情は、ある出来事から起きています。

ここで一度考えて欲しいのですが、こういったカラダの反応や感情は自分の意志や思考で変えられると思いますか？

だぶん無理だと思っんです。

ネガティブな感情もポジティブな感情も変えることが出来ないということなんです。

変えることができないからこそ、「ネガティブな感情＝悪」と決めつけるのではなく、

ネガティブな感情もポジティブな感情も2つで1つということを知って欲しいのです。

誰でもネガティブな感情になってしまう時はあります。

だからこそ、ネガティブな感情になっている自分を否定するのではなく、「ごく自然なことなんだ」ということを知ってください。

---

## 黄金ルール2

生きづらさはあなたが自分のことを大好きになるヒントを教えてくれている大切な心のサインだと気づく

---

あなたが今、生きづらさや自己肯定感の低さを感じてるのは、あなたの心が「自分の人生を生きやすくなるためのヒント」や

「自分のことを大好きになれるヒント」を教えてくれているサインです。

生きづらさとは、「今の生き方は正解でないよ」という心のサインでもあり、潜在意識からのメッセージなんです。

だから、生きづらさや自己肯定感の低さがある自分をひたすらダメだと否定するのではなく、

「そろそろ自分のための人生を生きてもいい時が来たんだ」

という風に少し前向きに捉えて欲しいのです。

あなたの人生は誰のものでもなく、あなたのものです。

だからこそもっと自由に生きていいんです。



もっと自分の気持ちに素直になって、本当の自分になってもいいんです。

生きづらさを克服した先に、自分のことが大好きになっている本当の自分に出逢うことができます。

### 「生きづらさや自己肯定感の低さを手放すコツ」

私は幼少期から27歳くらいまで生きづらさや自己肯定感の低さに長年さいなまれていました。

幼少期からいじめ経験、小学生から中学まで親元を離れた心寂しい生活を送ってきました。

社会人になってもコミュニケーションが苦手な人間で、仕事やプライベートでも常に生きづらさを感じて生きていました。この間にうつ病も何度も経験しました。

ある意味、私の過去の人生を振り返ると、とても生きづらい人生を送ってきたのですが、今では生きづらさとは無縁の生活を送っています。

なぜつらかった過去があるのに今、自己肯定感がある自分がいるのかというと、

過去の出来事と「今」の自分の切り離しができているからです。

『私には生きづらかった過去がある。けど生きづらかった過去があるから、今の自分がいる』

こんな感じである意味、自分の心の中で整理できているんです。

生きづらさや自己肯定感の低さを手放すコツは過去の出来事の認識や捉え方を変えることと、自分の心に問いかけることです。

過去の出来事は変えることはできませんが、過去の出来事の認識や捉え方はいつでも変えることができます。

例えば、

『過去つらかった、今もとても生きづらい』

→けどこれは自分を変えるチャンスだ。

→どうすれば生きやすくなれるかな？

『自分のことが好きになれない』

→自分のことが好きになるためのヒントをくれている。

→どうすれば自分のことが好きになれるかな？

『まわりを気にしすぎて生きづらい』

→もっと自分に素直になって生きてもいいサインがきている。

→どうすれば自分に素直になれるかな？

このように「認識や捉え方の変更」や「自分の心に問いかける方法」は生きづらさ克服への最短ルートでもあるのです。

ホンの少しだけ、今の状況に対して、認識や捉え方を変えて、どうすれば生きやすくなれるのか、自分のことを大好きになれるのか？

一度、自分の心に問いかけてみてください。

---

## 黄金ルール3

### 自分のことを大好きになれる テクニックを実践する

---

生きづらさを抱えている人や自分のことが大好きになれない人は自分の本当の感情や気持ちを抑え込んでいるため、

自分の本当の考えや、やりたいことがわからなくなっているパターンが多いです。

「自分の感情や考え、欲求がわからない」がゆえに、

周りを気にしすぎて自己犠牲的な行動をとってしまったり、

人と比べて劣等感を感じてしまい自分に自信が  
持てない。

といったことになっているのです。

「自分のことがよくわからない」

「自分の考えや意見がわからない」

「自分のことが大好きになれない」

このように感じている方はまずは自分の本当の  
感情や気持ちに気づくことから始めてくださ  
い。

自分の本当の感情や気持ちに気づき、自分の本音や欲求、願望を知ることで初めて、

生きづらさを克服する方法や自分のことが大好きになれる方法が見つかります。

## 「自分の本当の感情や気持ちに気づくコツ」

自分の本当の感情や気持ちに気づくためのコツをお伝えします。

それは何かというと、まずはカラダを休めること。

生きづらさを抱えている方は心もカラダも緊張している状態です。



心とカラダの緊張を減らすにはリラックスさせることがすごく重要です。

ふとした時に過去の記憶や考えていたことが出てくるように、自分の本当の感情や気持ち、やりたかったことも、

心とカラダをリラックスさせることで潜在意識と繋がって、自分の本当の感情や気持ちがフツと出てくるのです。

リラックスする方法はたくさんありますが、私がおススメする方法はズバリ、

**「寝ることです」**

人は寝ている時が潜在意識に一番繋がりがやすいと言われてしています。

寝不足な人はまずは寝ることでカラダを休めてください。

リラックスしている状態になると寝たときに見る夢の中で自分の本当の感情や気持ちが出てくることがあります。

またリラックスとは異なりますが、何かに集中している時にも潜在意識は働きます。

たとえば、アイデアや直感なども、自分の中にある潜在意識からきた1つのメッセージです。

「なんとなく、イイ感じがする」

「なんとなく、イヤな感じがする」

こういった表現できない感じに敏感になることで、自分の本当の気持ちや感情を知ることができます。

「自分のことが大好きになれるテクニック」

自分のことが大好きになる = 自己肯定感を持っている自分です。

自分のことを大好きになるためのポイントは自分のことを肯定できるかどうかです。

逆に考えると自分のことを大好きになれないのは、自分を否定する気持ちがあるから。

例えば、、

「ネガティブな感情になってはいけない」

「いつも落ち込んでいる・自信のない自分になってはいけない」

「常にポジティブな感情でいないといけない」

「いつも明るく元気な自分でいないといけない」

といった自分への厳しいルールや決めごとが生  
きづらさや自分のことが大好きになれない原因  
になっているのです。

ではこの自分への厳しいルールや決めごとを減  
らしていくためにあるテクニックを最後にご紹介  
します。

### ■テクニックその1■

自分の感情や気持ちそのものを  
心の中で肯定してみる

例:

「時には～～な感情が出てもしまってもいいよ  
ね」

「たまには～～な気持ちになることもあるよね」

「時には～～と思うことだってあるよね」

「たまには～～したいと思う時があってもいいよね」

※自分の感情や気持ちを持っているのか知ることと同時に、その感情や気持ちがあることを心の中で肯定してあげると感情や気持ちを出してもいいんだという許可につながります。

## ■テクニック2■

自分の考えや行動そのものを  
心の中で肯定してみる

例：

「たまには～～について考えるときがあってもいいよね」

「時には～～な行動を取ってしまう時であってもいいよね」

「時には～～してしまうことがあっていいよね」

※自分が本当にしたいことや、やりたいことを知ることと同時に、その考えや行動をしても良い。

と心の中で肯定してあげることで自分に許可を出せるようになります。

(自分のことを大好きになれる自分に変えていくことへつながります)

やり方としては、紙に書いたり、スマホのメモ帳に書いてアウトプットする感じで試してみてください。

アウトプットすることで自分に対しての厳しいルールや決めごとが自分を苦しめていたことに気づくことができるでしょうし、

自分のことを肯定できるようになることで、自分のことを好きになれるようになります。

自分のことを大好きになるためには、まず自分の感情や気持ちを知ること、そして今まで建て前の部分に隠れていた「自分の本音」に気づくことなんです。



要は、自分の本音を知り、「自分はこうしたいな。こうしていききたいな。もっとこんな自分になりたいな。」

↑こういう風に思えるだけで OK だということです。

生きづらさや自分のことが大好きになれない方は自己肯定感を感じられていない証拠。

「自分はダメな人間だ」と自分のことを否定しまう「癖」があるように

自分のことを肯定する、自己肯定感の「癖」をつけていきましょう！

追記・レポートの解説動画を作りました！

この解説動画を見ることでレポートよりも10倍以上、理解が深まります。

ぜひ無料でガンガン学んでみてください！

---

自分のことが大好きになって  
人生が明るく楽しく過ごせるようになる  
内緒にしておきたい黄金ルール

---

～前編～

<https://youtu.be/w6Ekg5M9e>

09

～後編～

<https://youtu.be/1u39wSpaEI>

※最後に※

今回の『自分のことが大好きになって、人生が明るく楽しく過ごせるようになる、内緒にしておきたい黄金ルール』はいかがだったでしょうか？

かなりシンプルにまとめたのですが、書いてる最中にまだ他にも伝えたいことが出てきました(笑)

そこで、今回のレポートを読んだ感想を私の LINE に送ってくれた方にのみ、

『生きづらさを解放し、夢を叶えるための  
無料勉強会』

こちらをプレゼントしようと思います。

レポートの感想は

■”黄金ルールレポート”を読んだ感想

■”黄金ルールレポート”はどんな人におすすめ  
ですか？

この2点を LINE に送ってくれた方にのみご招待  
します。

※追加プレゼント受け取り専用 LINE

<https://lin.ee/ILJgoz0>

それではあなたの熱い感想メッセージお待ちしております！

最後までお読みいただきありがとうございました。