

# 自分が好きですか？

自分が好きな人は、相手の良いところや好きなところがよく見えます。

自分が嫌いな人は、相手の気に触るところや嫌なところばかりが目につきます。

人は他人と対面する時に自分を投影して見えています。

相手の嫌なところは自分のコンプレックス、相手の良く見えるところは自分の足りないところだったりします。自分にコンプレックスや、自分の嫌いなところが多い人ほど、人の嫌なところに目がいきやすくなります。

自分の嫌いなところってどんなものがありますか？

例えば、自信がない、言いたいことが言えない、やってみたいと思うけど行動に移せない、ぐずぐずして段取りが悪い、片付けられない等でしょうか？

周りの人に対して、憤りや不満を感じやすかったら、もしかしたら、自分が自分自身に対して何か腹を立てているのかもしれない。人を低く評価するのは、自分に自信がなくて、価値がないという思いを投影しています。それは自分を守り、自分を正当化するためです。

自分を取り巻く環境を良くしていきたいと思ったら、自分が自分に優しい眼差しを向けて、自分の良いところ、素敵なところを沢山見つけてみましょう。そして、人に対しても、その人の良いところを見つけて、認めて、褒めてあげましょう。

そうすると、自分が放つプラスのパワーで、素敵な雰囲気ができるのです。自分の心の内側が表面化して、自分を取り巻く環境が創られていくのです。

垣内 イスズ

