

やましたの「今月の逸冊」

僕が本を読む理由は、考え方・価値観を広げるため。また、自分の知識や知恵なんてちっぽけなもんだ。広げるためには、ある程度情報が必要だ。それには本が一番投資対効果が高い。たかが1500円程度の投資で、10数倍の価値を得ることがある。それはお金だけではなく、これからの生き方として、人生の糧となる。だから僕は今日も本を読む。



「わたしはわたし！」セルフ・ラブで幸福の扉を開ける15の鍵 / 溝口あゆか (著) ¥1,155

-Amazonより内容紹介-

本場イギリスで学んだ「スピリチュアル心理学」で大人気カウンセラー 溝口あゆか待望の最新刊！ 今度のキーワードは“セルフ・ラブ”そのままのあなたを愛することができればいいんです。世界一簡単で、世界一効果的な「幸せの見つけ方」がこの本にあります。

◎ みなさん、「自分愛していますか??」

「セルフ・ラブ」なんとも怪しい、スピリチュアルなタイトルです(笑) 僕が色々な人とお会いする中で思ったことがあります。「自分の事を好きな人って意外と少ないんだな」と。僕は妻からよく言われるのが「自分大好きで人のことなんて気にしない」と・・・。そんな人とよく結婚したな、と妻を尊敬する訳なんです。。

それはおいといて、僕もセルフ・ラブと同じ意味合いで使うのが「まず自分が大事」という言葉。一般的には、自分をほったらかしにして、周りの人を大事にしないで、と言われてます。でもそれって、自分の感情を大事にしていないということです。それって人に合わせて大切に思いますが、最終的にはあまり良い結果になりません。

「我がままになれ！」ということではありませんよ(笑) ただ、世間的にこうしなくてはいけない、というのに自分が支配されていませんか？自分を愛すると「自信」がつきます。そして、それが自分「自身」になります。ラッパーみたいですね^^ ポジティブシンキングとか言いますが、そんな安易な考えではありません。ただ自分を愛するだけ。この自分を愛する土台を先に作らないとその上に何を乗せても崩れるだけです。昨年はこのコトが一番勉強になった年でした。

【僕の共感した文章】

- ▶自分を愛せない人が、他者を真に愛することはできない
- ▶内側から湧いてくる自信ほど、強いものではありません
- ▶心理学という境界線とは、自分の問題と他者の問題をきちんと区別すること。また、自分の感情の責任を他者にさせない、または、他者の感情の責任を自分がしないという意味
- ▶他者の意見をいろいろ考えるよりも、自分がどう感じているか、どうしたいかが大切。自分がどうしたいかは、頭ではなくハートに聞いたほうがよい
- ▶自分のハートが歌うような事をする事
- ▶「～～すべき。」ではなく、「～～したい。」で考える事
- ▶正しさよりも幸せを選ぶこと
- ▶人生の目的は、「あなたが、この人生でどんな体験・経験がしたいか？」

発行：山下久幸税理士事務所

TEL 092-847-5900

MAIL info@yama-tao.com