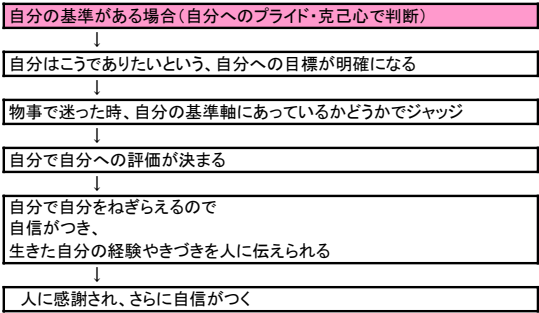


- 自由でないことの定義 その1
- ・人にふりまわされている

●自分の基準について



- 自分の基準軸を守るために
- 1、基準を作る
- 2、役割を任命
- 3、キャラ

※自分の人生を歩んでいくのに、この3つを決めると、
他人の目におどおどすることなく

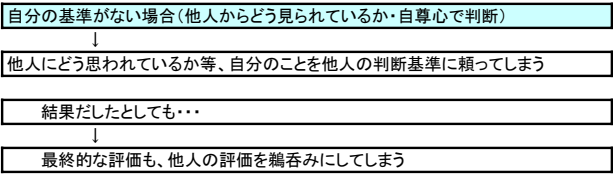
自分はこれが理想であり、基準と軸があるのでブレにくくなる

●認めること＝自己承認へのステップ

認めるのも、評価も、他人にゆだねるのではなく、
自分軸に添って自分でやれば、一番気持ちいい。

他人にばかり求めてしまうと、結果、不平不満が多くなり、
自分でその状況を変えようとする努力をしなくなってしまう。

問題がある時は「どうやったらできるかな。できるはずだけど・・・」と肯定言葉で頭に検索をかけることでアイデアが湧いてきます。
自分の行動を変えたり、新しい提案をすることで、状況を変えていくことができ、その状況の変化自体が、自分への自信へにも繋がり、自己承認にも繋がっていきます。



※自分の基準がなくなるとなれば、
つねに他人にふりまわされ、依存状態になったり、逆ジャッジをしたり、
そのため、軸がなく、なんとなくダメな自分としてレッテルをはってしまう

- ★基準がない場合、気持ちが悪くなると、その後、陥りやすい状態
- ①結果をみないようにする
- ②評価をきいているふり→聞いてもなおさない
- ③感じない(辛すぎて耐えられないので、感情のスイッチをオフにする)
- ④ダメ強化中(落ち込み→責める→裁く→ダメ)セルフイメージダウン

●基準ができると・・・

- | |
|--|
| 1、基準ができることで、人の意見に左右されるのではなく、
自分はどうしたいのかを伝えることができるようになる |
| 2、役割も自分で決めたら、自分の役割をまとうしようと、新しい人の縁ができる。
そこから、自分の能力を試す実践の場を得て、自分のステージ、世界観が変わり、人脈と共に人生観が変わる人も。 |
| 3、キャラ設定も基準をみたそうとしているだけだから、ツラクはない |
| 4、基準がないと変化がコワイ。(←潜在意識のしくみ)
成長には、改良、改善、進化が必要だが、基準がないことで、
せつかくの進化できるアドバイスがダメ出しに聞こえる。 |
| 5、自分に注意をくれる人は、最高の無料アドバイザー。会社では文句を　　いって
くれる人。
(会社では、だめ出しをするコンサルタントにお金を出して雇っている。) |
| 6、基準があると変化が喜びになる |
| 7、この3つを作り込むことで、自己承認がどんどん進む。
自分で、選ぶ・決められる喜びを知る |

の基準

人間関係を決定づける「基準」

	基準・自分軸	役割	キャラ
1)人生			
2)仕事			
3)プライベート、家族 +友人、恋人など			

堀澤麻衣子の基準		2011年 自分の人間関係を決定づける「基準」	
	基準・自分軸	役割	キャラ
1)人生	・人間の本質的な幸せ・喜び・感動を伝えられているか ・質の良い創造物、価値観を創り、社会貢献できる活動を通して行っているかどうか ・世界に歌を届けるための日々の練習ができていますか ・人を信じられる魂で接しているか ・がんばりすぎない でもあきらめない 他人と比べない ・神様と結婚 ・3大美を大切に・・・ 美しいものを創る「美」 美しい姿の「美」 美しい魂の「美」 3大美	・時間・場所をこえて、世界中に声で愛を届ける ・歌のボランティア活動を通し、繋がっている愛を届ける ・人間の可能性を信じ それを開花させる ・怖がらず、本質を伝える 【モットー】 ・一度やるときめたら、最後までやりぬけ - 簡単にひるがえる決心なら、心をうしなっていくばかりだ	・愛 ・無欲 ・抱擁 ・受け入れ ・平等 ・微笑み ・人好き ・笑顔 ・平常心 ・自然体 ・人を信じる喜び ・本気で生きている ・信念を貫く
2)仕事	・歌で心が癒され、気持ちが楽になったり、元気をくれるものになっているか - 自分で自分の歌に聴き惚れているかどうか ・映画、本、旅行などで創造力を書き立たせているか。 ・自分のもっていた才能を目の当たりにし、本当の喜びに満ちた笑顔を相手が受け取ったか ・人のお役に立てる仕事かどうか ・週3:ボイトレ業(水・木・金) ・週3:音楽制作業と練習と身体を作る(日・月・火) ・本を読む ・曲を創る ・練習量 週2日(日・火) ・旅に出る(3か月に1度) ・1人になって創作時間 ・週1:レッスンを受ける(歌かメンタル)	【歌手】 ・あなたを愛しています ・日がのぼらない日はない、一緒にがんばろう ・わたしに、あなたに声で愛を届けます 【教師】 ・生徒さんの可能性を100%信じています ・生徒さんに丁寧に、さらに良くなるための探求力 ・新しく開発、改善 【経営者】 ・仕事はビシバシでなく - にこにこだけど、やるときはやるよー ・先見の目と本質を見抜く目を曇らせない ・影響を考えて、重要な事に着手する。	新しい音楽が生まれる喜び 身体をケアしている わたしも相手を幸せにする食事 創造性豊かな 探究心 応援 おだやか きびしさ 許し 夢と愛 有言実行 断捨離上手 恐れがない 腹が座っている
3) プライベート	・無欲 ・愛し愛される喜び ・信じあえる喜び	・お互いが成長でき、お互いが認めあえる - 生きるエネルギーを与えあい、新しい感性をお互いに開き - 共有できる存在 ・不可能を可能にしていけるお互いが希望の存在	・素直 ・あなたの幸せ＝私の幸せ ・日々魅力的になる