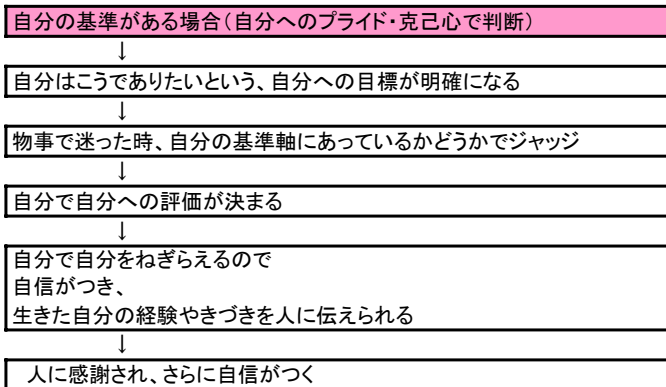


- 自由でないことの定義 その1
 - ・人にふりまわされている

●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

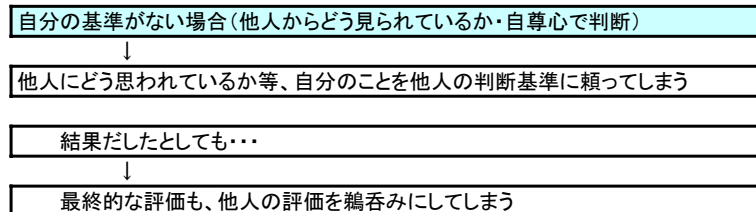
自分はこれが理想であり、基準と軸があるのでブレにくくなる

●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、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、自分の役割をまっとうしようと、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、せっ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。会社では文句をくれる人。いつて(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仕事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るか ・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 became 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 ・人のお役に立っている仕事かどうか ・週3:ポイトレ業(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】 ・仕事はピンバシでなく 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 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