

自分をほめる

自分のまわりで起きているのではなく、
自分自身にかかわることなやむときがあるよね。

「自分にそれができるかな？」

「自分で何とかなるのかな？」

「しっばいした気がする」

自分の脳が悪いことを言うよりも、
もっと大きな声でいいことを自分に言うんだ。

そうすると、そんななやみに勝てるよ。

心理学者はこの方法を

“ポジティブ・セルフトーク（いいことを自分に言う方法）”とよんでいる。
自分のいいところや、うまくできていることを書いて、このページをうめつくそう。

キミがとくいなことは、



書くのがむずかしかったら、
キミの友達は、キミは何が得意だと言っている？
キミのどこが好き？
それを考えてみて。
書いたことの、どれもなんかイマイチだなあ、
なんて思うかもしれない。
でも自分をほめることはなやみをへらせる。
自分に自信がなくなってきたら、自信を取りもどすために
いつでもこのページにもどってこよう。

ボクの新しいぼうし、
イケてるでしょ。

