

# 心のすぽんじ

- ・ 将来の夢（なりたい職業、生活の夢、そして、どんな人になりたいか）
- ・ テストの目的はわかっていないことを明確にするため
- ・ 目標がないと我慢できない
- ・ 人と比べない（過去の自分と比べるのはOK）
- ・ やさしさの根源（相手との共通項に気づく）
- ・ 「みんな言っている」の「みんな」は多くても3人のこと（多勢を頼みにしないでいい。責任回避しないでいい）
- ・ 後悔の本質（“そのとき、心の底からそう思ったかどうか”）
- ・ 苦（ネガティブな感情、マイナスの感情）の克服法（「都合を叶えてしまう」か「都合そのものを少なくする」か）
- ・ いちいちうるさい人への対処法（経験則を言っているだけ）
- ・ できないことをするのを練習といいます
- ・ ニクダイワニ（観じること自在な人に）
- ・ 聞き上手のコツ（心のスポンジ）

