

自己受容を高める考え方リスト

1. 悪い行いをしてしまう時の私は「悪い人間」ではなく、「悪いことしてしまった人間」なだけだ。
2. うまくいって何かを成し遂げる時の私は「良い人間」ではなく、「うまくいって何かを成し遂げた人間」なだけだ。
3. 勝っても負けても引き分けても自分を受け入れられる。
4. 自身の行動、他人の意見などこの世の中にある何かによってでも、自分の全てを決めつけない方がよい。
5. 自分が何者であることを示そうとしなくても、自分らしくいられる。
6. 私には多くの欠点があるが、自分を責めたり、非難したりすることなく、改善に意識を向けることができる。
7. 私にできる一番聡明なことは、単に私自身を受け入れることである。
8. 私は自分自身の欠点、短所、失敗を評価判断せず、客観的に捉えることができる。
9. 自尊心を求めることは、自己判断につながり、最終的には自己排斥へと進んでしまうが、自己受容によって、これらの自己評価を避けられる。
10. 私は自分を叱責することなく、私の行動をけん責することができる。
11. 私は自画自賛することなく、自分の行動を褒めることができる。
12. 行動を責めなさい！決して、自身を責めてはいけない！

13. 私は自分の過ちを認め、その責任を負うことができるが、
過ちを犯した自分を責めることはない。
14. どれだけ他人に感銘を与えたり、承認を得たりできるかで
自分の立場を有利だと思うのはばかげている。
15. どれだけ他人に感銘を与えたり、承認を得たりできるかによって、
自分の立場を不利だと思うのも同様にばかげている。
16. 自己受容とは、自身の状況に振り回されてするものではない。
17. 私は、他人の評価に弄ばれることなく、
他者評価とは切り離して自己受容できる。
18. 自身にとって実利的なことで他者に頼ることは、
まあまああるが、自己受容のために情緒的に他者に頼ってはいけない。
実利的な依存は現実！情緒的な依存は空想！
19. 私は自分自身を受け入れるために、何にも誰にも恩義を感じていない。
20. 成功したからといって私が良い人間になるわけではない。



Soo Kim, David Gal, (2014). From Compensatory Consumption to Adaptive Consumption: The Role of Self-Acceptance in Resolving Self-Deficits, Journal of Consumer Research, より改変して掲載

