

9割の日本人が実践している...



[自信を喪失]

するやめるべき

7つの 危険行動

挫折

絶望

無力感

失敗

自信をつける前に喪失
するやり方を今すぐや
めませんか？

よく言われる自己肯定感をあげる方法
や自信をつける方法は逆効果です。

なぜ人は自信を喪失する？無気力に襲われる？

自信喪失を加速させ自信・自己肯定感を低下させる

今すぐやめるべき 7つの危険行動

…そして今、喪失した自信を復活させるために何をすべきか？

なぜ、自信・自己肯定感が重要なのか？

自己肯定感が低く自信がないと、何をやっても無駄だと思い込み、ちょっとしたミスや失敗が気になり諦め、物事も続かず・・・他社と比べ妬みながらも一向に一步も歩もうともできない。自己肯定感が低く自信がない状態のやっかいなのはまさにこの点です。

運動神経もなく頭も悪い高校中退の私は鬱になり引きこもり家から一步も出ることができなかつたのです。何を考えても常に「自分は存在している価値がない」という結論に至っていた。



そして・・・実際。

ありとあらゆる人やカウンセラー達が仕事や恋愛、人間関係から趣味・夢や目標に至る全てにおいて、結果につながるかどうかはこの目に見えない自信や自己肯定感に問題があるという**危険な考え**を持っています。

しかし、**誤った自信や自己肯定感**はあなたを惑わします。

もしかしたら、あなたの苦悩の源はどこか違うところに潜んでいるかもしれません。

ハッキリ言いますが僕自身。

飲食店でトップ店長になり、毎年売上をあげ昇進。その後、起業しそれなりに稼ぎ、NLP やカウンセリングの資格を取りコーチングスクールのシナリオ作成、5000 名以上が参加した人間関係の講座作成、出版の構成づくりなどなどしてきました・・・

しかし・・・自分を完全に信じてるなんてことはありません。

未だにバカだと思ってるし運動神経もあるわけでもない・・・特殊な才能なんてないと思っていますし、毎回新しい事を始めるときには「大丈夫かなあ・・・」と思います。

あなたと同じように恐怖や不安を感じます。決して自信満々でも自己肯定感がありありの意識高い系の間人でもないのです・・・。

一般論としての自信は。しかし、自分より結果を出している経営者よりも自信があると言われる。それは彼らの自信と僕の身に着けてきた自信が全く違うもので構成されていたからです。

自信喪失スパイラル

彼らの自信はなぜか上がったたり下がったりします。中には表向きは誰から見ても自信のある年商何億という経営者が夜に僕のところに電話をかけてきて全く自信がなくて死にたい気分になっているという相談もくるくらいです。

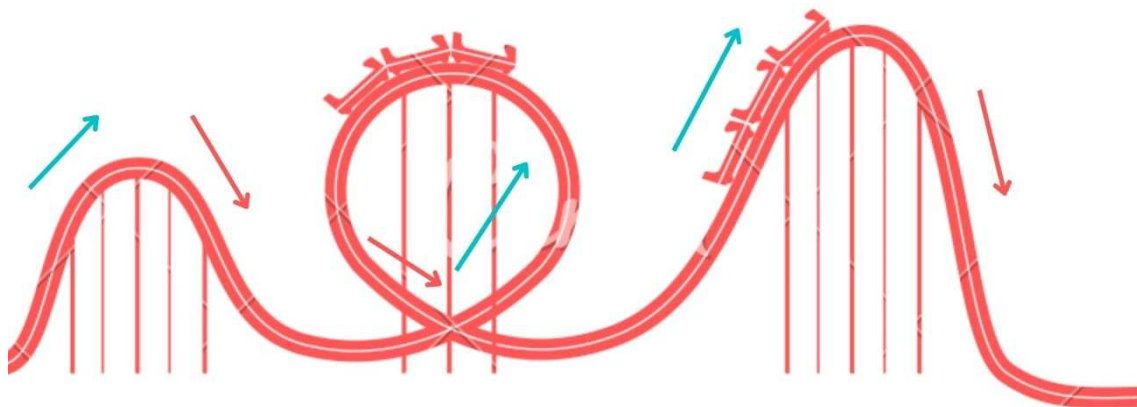
自信喪失とは、一度手にした自信が一気に失われた時におこる喪失感や絶望感の事です。



このようにあがった自信が何らかのキッカケで一気にマイナスに陥るのです。

正直言って・・・最初から自信がない人よりもキツイですよね。高低

差によって感情のふり幅が激しいため人によっては完全なる絶望を感じるかもしれません。そういう人たちの自信は・・・



そんな中でこれまで通りの自信の付け方をしていたら・・・もしかしたらあなたはジェットコースターのように自信が上がったり下がったりしてしまっているでしょう。

ちょっと誰かに褒めてもらって自信があがった・・・でも、翌日には自信がまた喪失してしまった。そんなのを繰り返し繰り返し再数的には「俺、何やってるんだろう・・・」となる。

でも、それはあなたが悪いわけではありません。

才能がないわけでも能力がないわけでも・・・運が悪いわけでもメンタルが弱いわけでもなくただただあなたが・・・

自信の正体もわからない人達の誤った常識

を信じてきたからです。そもそも本当の意味での自己肯定感や自信がハッキリしていないため、あなたに対して色々なアドバイスをする人がいたり、とりあえずの自信を求めてしまっている……。

それを信じているのが自信を喪失し回復することができない真の理由なのです。

次のような心理になっているのならばあなたは今すぐ**自信や自己肯定感の呪縛から逃れるべき**です。それだけでもあなたはその喪失感や絶望感を感じなくても済むでしょう。

危険行動# 1：根拠のない自信を持つ

この写真のようにあなたに、「**根拠なんてなくてもいい！自信がある素振りをせよ！**」というアドバイスをする人がいます。中には宣言をしよう！という人も。

しかし、こういう事を言う人に限って困難に陥った時に僕のところに人生が終わったかのような表情で僕のところに相談にきます。



根拠のないポジティブシンキング・プラス思考や自信には“支え”となるものがないから、自分の本当の気持ちを見捨てるためストレスがたまってしまい、簡単にポキッと折れてしまい鬱傾向が高くなってしまい無気力感に襲われる事になりかねません。

どれだけ演じてても・・・人が人である限り自分をごまかす事なんて出来ないでマウントをとるだけで人がいなくなったり、口では大きな事を言う割に逃げたりするのです。

そういうのが嫌で自信満々な奴が嫌い！そうはなりたくない！と思っている人がいるかもしれません・・・そういう人達が自己肯定感をあげて自信をつけるためにやろうとすることが次です。

危険行動# 2：結果を出そうとする

根拠のない自信はダメだ！だから、結果を出せば自信を持てると思いませんか？しかし、ほとんどの場合。

何らかの目標や問題を解決するために頑張っても努力をしても結果を出している人達にはなれないと思いませんか。

そして更なる問題は結果を出したときです。



どれだけ目に見える結果を出して人前では自信満々に振る舞っていても「自分に自信がないんです。」という人は沢山います。

そういう人達は結果を出していない人よりも鬱傾向が高くなり自分を誤魔化しているため精神的におかしくなるケースが多いのです。

- ✓結果を出せば自信になる。
- ✓結果を出しても運だと思ってる。
- ✓他の事・次もうまくいくとは思えない。
- ✓どうせ運だからうまくいくわけがないと思う。
- ✓でも今の現状の結果は捨てたくない
- ✓自信があるように見せないといけない
- ✓しかし、実際には全然自信がない。

というパターンにはまります。一見自信がありそうに振る舞わなければいけないのです。心理学でも自分の弱さを認められない人ほど人間関係を壊し、結果的にマイナスの影響を与えられていると言われています。

しかし、結果にフォーカスを当てないことによって Yoi さんは楽に生きられるようになったそうです。

「これまで頑張って結果を出してきたプライドが邪魔をして自信がない本当の自分を出す事ができず辛かったです。しかし、●●を実践してから正しく自己肯定感を持ち自信があろうがなかろうがチャレンジができるようになり、部下や妻とも関係が良好になりました。今では本当に楽に生きられるようになりました。」

と・・・そもそも自信喪失し自信がカラッカラの状態で何かを成し遂げるなんていう事自体できるわけがありません。ちょっとした失敗でミスをしたり失敗を恐れて様子見をして終わるだけです。

危険行動#3：自信がない自分を止めようとする？



もちろん、自信はないよりもあったほうがいいのは確かですが自信がない自分を「こんなことをダメだ!」「忘れよう忘れよう!」「自信もたなきゃ!」としてもできなくないですか？

ありとあらゆる脳科学でも心理学でも既に証明されていますが「ダメ・やめる」という指令は「いい・やれ!」という指令と変わらないと証明されています。

そのため、やめさせようと思っても無駄ですし、そうやってごまかすほど脳の中で強くインストールされてしまい…

学習性無力感になりかねないのです。

つまり、「**自信がない自分を無理矢理やめようとする**こと」は、逆に自分は何をやってもダメで無駄という感覚が抜けなくなるのです。

そうなる、あなたは頭の中で自己否定感に歯止めをかけようとするほど止められなくなってしまうのです。自信がない自分を責めたり止めたりしてませんか？

危険行動#4：他人と比較をし優劣をつける

「これは単純に他人と比較をして自分が劣っているところを探すな！」という意味だけではありません。

比較をしてあなたが優れている事でさえも優劣をつけると、自分も相手も締め付け人間関係まで破壊するでしょう。



我々のアプローチは心理学・脳科学の中でも最も効果的なアプローチですがその最悪のパターンは何でしょう？

比較の放棄は現実逃避

よく、多くの方は「人と比較をするな」と言いますが、そもそも人間と言うのは比較をするからこそ検討をすることができる生き物です。

そのため、これをやめろと言われてやめる事などできはしないのです。大事なのは比較の仕方を変えることです。単純に優れている・劣っているという比較をすると互いの自信を落とす影響を与えるだけです。

危険行動#5：才能・センスのせいにする！



自己肯定感が低くなり自信がなくなると、、、上手く言っている人達がうまくいく理由を才能やセンスだと断定しがちです。

確かにそういったもののせいにするれば慰めにはなるかもしれませんが。

しかし、センスや才能を褒められて育てられた子供は自分を磨く事をせずに結果的に何も手に入れられないように、**才能・センス依存主義**を持っている人ほど、本当は自信がないのを誤魔化すために才能・センスというプライドにすぎなのです。

そして・・・**「もう俺は生きている価値がない！」**

そのセンスや才能がない・・・親ガチャに失敗したからという人は自分がうまくいっていないのを才能やセンスのせいにして、自分は生きている価値がないという意味付けをしはじめるのです。

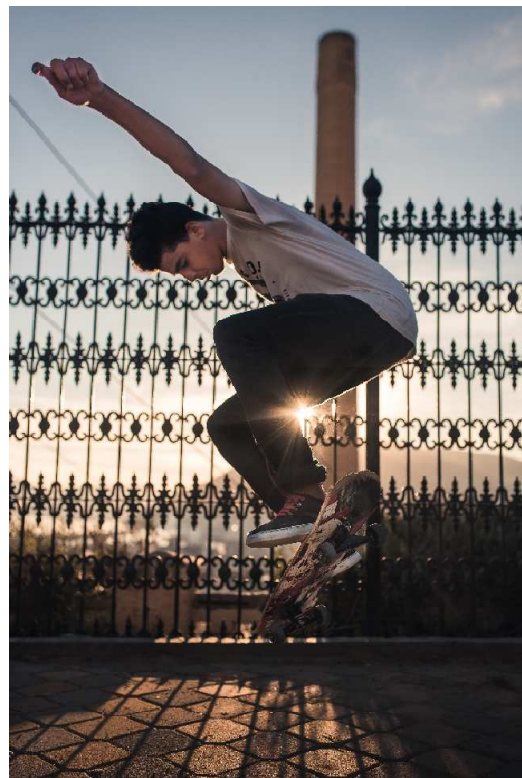
確かに人には特定の才能やセンスはあるだろうし、遺伝子的に優れている人もいるでしょう。しかし、自信がないのをこういったもののせいにするのは慰めにはなるかもしれませんが・・・本当は「**あるかもしれない**」自信を自ら探すのをやめてしまっているのかもしれませんが。実際そういう人達をこれまで沢山見てきたトレーニングで能力を開花させた人も沢山います。

危険行動# 6：センスや才能に自信を持ってしまう。

また、逆にもしあなたが幼少のころ両親や先生や同級生からセンスや才能を褒められ続けて「俺って才能があるんだ！」と信じてしまったのならば・・・

確かにその時は「俺は他の奴よりも才能あるんだ！やった！」と思うかもしれませんがそれは地獄の始まりです。

才能ばかり褒められた子供は無意識的に「自分には才能がある」という支えに依存をし努力をすることをどうしても怠ってしまいます。



「ああ、あいつか才能ないから努力しないとな。俺はそこまで努力しなくても普通に勝てるわ！」というように反応をしてしまうのです。

しかし、それは何年もの月日を経てガラガラと崩れる事になります。

更に周囲に褒められていたのが「野球の才能」と具体的に言われているのならばまたやり直せるのですが、なんでもかんでも「才能」と言われた子供はかわいそうです。

挫折を何度か繰り返しても「俺、才能あるから！」ってなってしまうのです。そもそも人はそれぞれ強みを持っているのは事実ですが、そ

れがあっても伸ばさなきゃ・育まなきゃ本当の才能になることはないのです。

褒めて伸ばそう！というのはアリかもしれませんが才能だけは褒めてはいけないのです。これだけは科学的に証明されています。

危険行動# 7：褒めを欲しがる



あなたは誰かに褒められたら嬉しいですか？
嬉しいですね。誰かに認められたいという承認欲求は誰にでもあります。誰にも認められなければ存在している価値がないように感じるのもわからないでもありません。

でも、、、あなたはこれを欲しすぎていませんか？
なんとか褒められようとして頑張ってみたり、褒めを求めたりしていないでしょうか？
武勇伝を語ってみたり褒めてと言ったり、やりたくないことでもやってみたり・・・

もしこれをやっているのならば・・・その後どうですか？

早ければ数時間後、遅くても1週間以内にまた褒めてほしくなる禁断症状が出ているはずですよ。これ・・・終わりがなくないですか？さらに言えば残念ながら・・・

相手は本当に認めているわけではない。

もしあなたが褒めてほしい・認めてほしいと思ってこれらの事をやっても…確かにその場では応えてはくれるでしょう。でも、本当の意味であなたのことを認めているわけではないし凄いと知っているわけではありません。

「奥さん、いつもきれいですね～」くらいの挨拶くらいのレベルで言っているだけでしかないどころかあまりに求めすぎると逆にウザいと思われてしまい本当に相手に認められることはなくなってしまうのです。

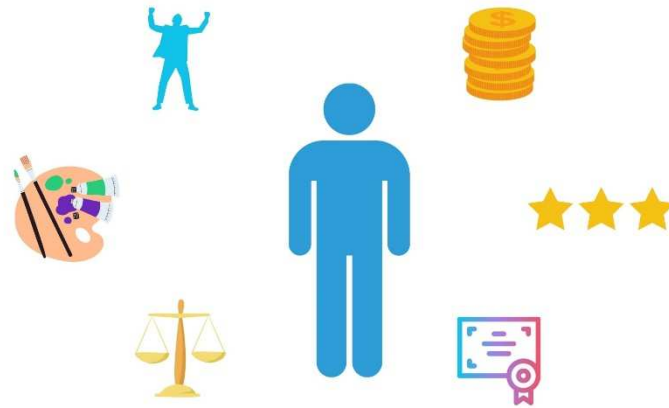
正に私は昔・・・そうでした。

勉強もできない、運動神経も良くない私は自分は無価値な存在で何の才能も能力もセンスもないと思い鬱になり引きこもっていた。親に憎しみさえ抱いていた。

しかし、社会に出てバイトから店長・マネージャーになりトップの成績を納め起業をし個人で億の売上を作る事もできた僕が言えるのはそんなものは関係がないという事。

未だに特殊な才能やセンスがあるとも思っていませんし科学的に関係ないというのは既に証明されています。適切なアプローチに取り組めば、変な自己啓発よりも確実に自己肯定感があがり自信は自ずとついてくるのです。

外側に自信の源は存在しません。



Outside Confidence という言葉を知っていますか？直訳すると外側の自信という意味で自分の外側に信じるものを求める行為のことを言います。そもそも自信というのはあなた自身があなたの事を信じる事。その自信の源を他人や実績・結果・他人との比較をしても、必ずいつか失われることになります。

そして、私達人間の人生はいい時もあれば辛いことや苦しい事。乗り越えられるかわからないほどの事件がおこることだってあるでしょう。そんな中で外側に自信を追い求めていたら・・・喪失する日は必ずくるのです。

そして、あなたが自信を喪失しているのならばその原因は正にコレなのです。

ジェットコースター…もう降りませんか？



考えてみてください。 そんな自分の外側に自信の源を頼り切れれば当然、人生は色々あるわけですから必ず自信を失う事になるのです。そして、また外部に自信の源を探したなくなる・・・あなたはいつまでそんなジェットコースターのように上がったたり下がったりする自信を追い求めるのでしょうか？

そんなことをしていると、本当に全てを失う羽目になりかねません。
しかし、今これをやめるだけでもあなたのそのジェットコースターから降りることができます。

そして、やめて余った時間で **1日10分でも瞑想や運動** などをするだけで、これまでよりも確実に自己肯定感を高め自信をつけていくことができるはずです。

別に自分にダメな部分があってもいい・・・虚勢を張る必要もない。承認欲求の沼にはまる必要もありません。そっちのほうが着実に自信は回復していくはずです。そしてそれは・・・

何かを成し遂げる力

につながるのです。

自信をもつことができれば物事を前向きにとらえられ人を魅了する力がつき、客観的に自分を見ることができ行動力が自然とつきこれまでよりも自分自身の人生に徹底集中をすることができるのです。

そしてこれは当然・・・あなた自身の人生をよりよくするために何かの問題を解決したり目標を達成する力になるでしょう。



そして、内的自信のある人も当然落ち込んだり凹んだりすることもあります・・・明らかに回復力があるのでこれまでは成し遂げる事できないことであったとしても乗り越えることができるのです。

そして、そういうことができる人間は誰かに自信を与えることができ信頼されるようになるでしょう。マウントやハラズメントをされることも減りいい人間関係を作ることもできる。

もちろんそれまでには時間がかかるかもしれませんが、しかし、それ以前に自分の自信を失う外的自信を得る行動をやめない限り本当の自信を手に入れることはできないのです。

よく人は「成功方法」を知りたがります。しかし、その方法は人それぞれ違うものだったりします。幸せになるための方法は人それぞれなように・・・しかし**不幸になる方法だけは全人類共通**なのです。

そしてそれは自信も一緒なんです。

これからこのメール講座では、あなたが失われることのない自信を手に入れる方法をご紹介します。

クライアントさんの中には、

✓ 10年以上前に自信を喪失し絶望の日々を生きてきて声のトーンも常に沈んでいた主婦がたった1日で自信を手に入れ毎日楽しそうにして新たなチャレンジを日々していたり・・・

✓ ブラック企業で朝から晩まで働き過労とストレスで死にそうな顔をしていた方が今では1日2時間で月30万以上を稼ぐ超自由人会社員になったり・・・

✓ いつも客に怯えクレームをもらい続け、自信のかけらもなかった動画編集をフリーランスでやってる方が、1ヶ月後にはクレームを逆利用して顧客の専属契約をバンバンとり年1500万を稼いだり・・・

という方もいるのですが、その秘密を全てお話していく予定ですがそれ以前に“あなたが自信を失う行動”をやめないとお話にならなくなってしまいます。

だから・・・今すぐにでもこの7つの行動は控えてください。そして瞑想したり運動したりでも十分失った自信を回復できると思いますので実践してくださいね。

追伸：今こそ「自分には何の価値もない」「自分は何をやってもダメだ。」と考えあぐねるのをやめて、自分自身の価値に気づき自信なんていうことを考える事がなかった時のあなたを取り戻す時です。失うものは一切ありません。

今すぐ下記からアンケートにお答えください。月に5名抽選ですがLINEで個別相談にのります。もう自分で自分を苦しめるのはやめる道を歩みましょう。

個別相談： <https://lin.ee/jfTvZuu>

追伸 2：もちろんこれらが100%ダメと言っているわけではありません。誰にも評価されず結果も出せないのはキツイのはわかりますから・・・ただここであなたに伝えたいのはそれが先ではない！ということです。

自己肯定感診断テスト：
<https://main.coconavi.jp/funnel/self-eff-optin/selfskuter>