

④好かれる人が実践している！  
『たった1つの習慣』



PDF教材

# はじめに

好かれる人になるために、さまざまな要素がありますよね？**清潔感があるとか、人の話を否定しないなど。でも、それらは全て『枝葉』です。根本はただ1つ！『自分との関係が良い！』ここに尽きるのです。全てのコミュニケーションの元にあるのが『自分との関係』です！**

最近では「自分のごきげんを自分でとる」なんてことを、よく言われるようになってきましたが、ごきげんをとるのは、ほんのさわり。当たり前のことなんです！

自分との関係が人との関係に大きく影響するので、人から好かれる人は、自分のことを尊重できている人です！

それを踏まえて、たった1つの習慣とは・・・



# たった1つの習慣

自分を好きでいる『選択』ができているか？

意識的にせよ、無意識にせよ、全ては自分の選択。その選択を

## 自分が自分を好きでいられる選択をする習慣

がついていれば、どんな状況・立場にいても、自分を好きでいることができます！そして、全ての人から好かれなくていいし、そんなことは不可能。

好かれない人から好かれたらいいですよ！

なんと！人は1日に約3万5,000回の決断をしていると言われていています。

無意識で、自分が好きでいられる選択ができるためには・・・



# 自分との関係

全てが自分の選択だという自覚を持っていることが前提です。

「でも、生まれた場所や家族は選べない！」という人もいるでしょう。でも、今が幸せだと不思議と、『あの苦しくて辛かった場所や家族を自分で選んできたんだなあ』という気持ちになります。

**自分が本当になりたい自分になるために、成長に必要なことを自分が選んでいるのだと感ずられるのです。**

相手を変えることはできません。自分を成長させていくことしかできません。

だから、全てが自分の選択の結果だと、自分が選んでいるんだと…。

そこから、自分の人生が始まります。

他責も自責も必要なく、ただ、自分で選んでいるというだけのこと！



# まとめ

丸ごとの自分を受け入れて、尊重できている人は、同じような波長、志を持っている人から好かれます。それに、変な人が寄ってこなくなります。

全ての人から好かれるなんてことはありえないし、必要もないですよ。

**成長し合える人・尊敬できる人・居心地のいい人・自分が好きな人、などから好かれたらいいんです！**

**そのために、何よりも自分が一番の大親友でいること。**

生まれてから死ぬまで、ずっと一緒にいるのは自分だから！

自分が自分の味方で、大親友だったら、好かれない人からも好かれます。

シンプルですよ？感情対話を使いこなして自分を深めてくださいね！

