

それに、「自分のことは好きにならなきゃいけない」と、無理にポジティブに考えるようにしてみても、心の奥では全然そう思えない自分に気づいて、さらに自己嫌悪をしてしまうという悪循環に陥ることもあると思います。

自分のことをどうしても好きになれなかったり、ダメな自分を責めたりしてしまふ時は、自分自身を大切な友達のように扱ってみてください。

それが一番シンプルな方法です。

例えば、もしあなたの大切な友達や恋人、家族が同じように、失敗したりうまくいかないことに悩んでいたらどんな言葉をかけますか？

「失敗して落ち込んでいます」と言う友達に、「あなたなら大丈夫！次はうまくいくよ」と声をかけるのではないのでしょうか。

「だからあなたはダメなんだよ。いつもいつも失敗ばかりして」とは言いませぬよね。（そういうふうに言われたらと思うている友達なら別ですが）。

自分にもそんなふうに接してあげてください。

なかなか彼氏ができない時は、「きっと縁のある人がいるよ」、

何をやっても長続きしない時は、「いつも何かに頑張っていてすごいよ」、

自分の顔が嫌だなと思った時は、「でも目がかわいいって言われるじゃん」、などと声をかけてみましょう。

はじめは、自分の言葉を自分で否定してしまうかもしれませんが、

それでも根気強く続けていくと、「自分を好きにならなきゃ」と頑張らなくても、自然に自分を励ますクセがついていきます。

大切な友達に接するように、自分にも声をかけて励ましてみましょう。