

LINE 通信

2022年4月15日

幸福感を得るためには、周囲だけでなく、自分に対しても優しくあることが大切。ありのままの自分を受け入れる力を身につけましょう。

受容力

自己受容の度合いが高い人ほど人生満足度が高いそうです。

なぜなら、ありのままの自分を受け入れる力は、深い自己肯定感に関連しているからです。

どんな自分でも肯定できるようになるには、

「**いまの自分でいい**」と許すことが大切なのです。

自分自身を大切にできるのも自分ですよ。

自分を大切にしていますか…