



僕は、最近自分を、せめすぎて、生きていくのがつらくなります。どうすれば、いいのか教えてください

アドバイスです。
思い当たることを探してみる

突然ですが、次のようなことに思いあたる節はありませんか？

- なにかと自分を責めて「ダメ出し」する癖がある
- 過去に自分がしたことに対して、「後悔していること」がある
- うまくいかないことがあると「自分が悪いから」と思う
- 逆に、うまくいかないことがあると「だれかのせい」にしてしまう
- 自分と仲よくしてくれる人に「どこか申し訳ない」気持ちを感じている
- 大切な人を傷つけてしまいそうな「怖れ」を感じることもある
- だれかを助けられなかった「痛い思い出」がある
- なにかと自分を「追いつめる癖」がある
- 他人の期待に「過剰に応えようとしてしまう」ところがある
- 人からの「感謝や愛情」を素直に受けとることができない
(長文すみません)

