自分の劣等感で、
相手の功績を
値引きするな。

Gemini Notebook

「誕生日おめでとう！」
は言える。

Source:	誰にでも必ず来るもの
Emotional Trigger:	ゼロ
Action:	即座に言葉が出る

「全国3位おめでとう！」
になると、口が重くなる。

Source:	誰もが手にできるものではない成果
Emotional Trigger:	自分との差が見える痛み
Action:	祝福を飲み込む

Gemini Notebook

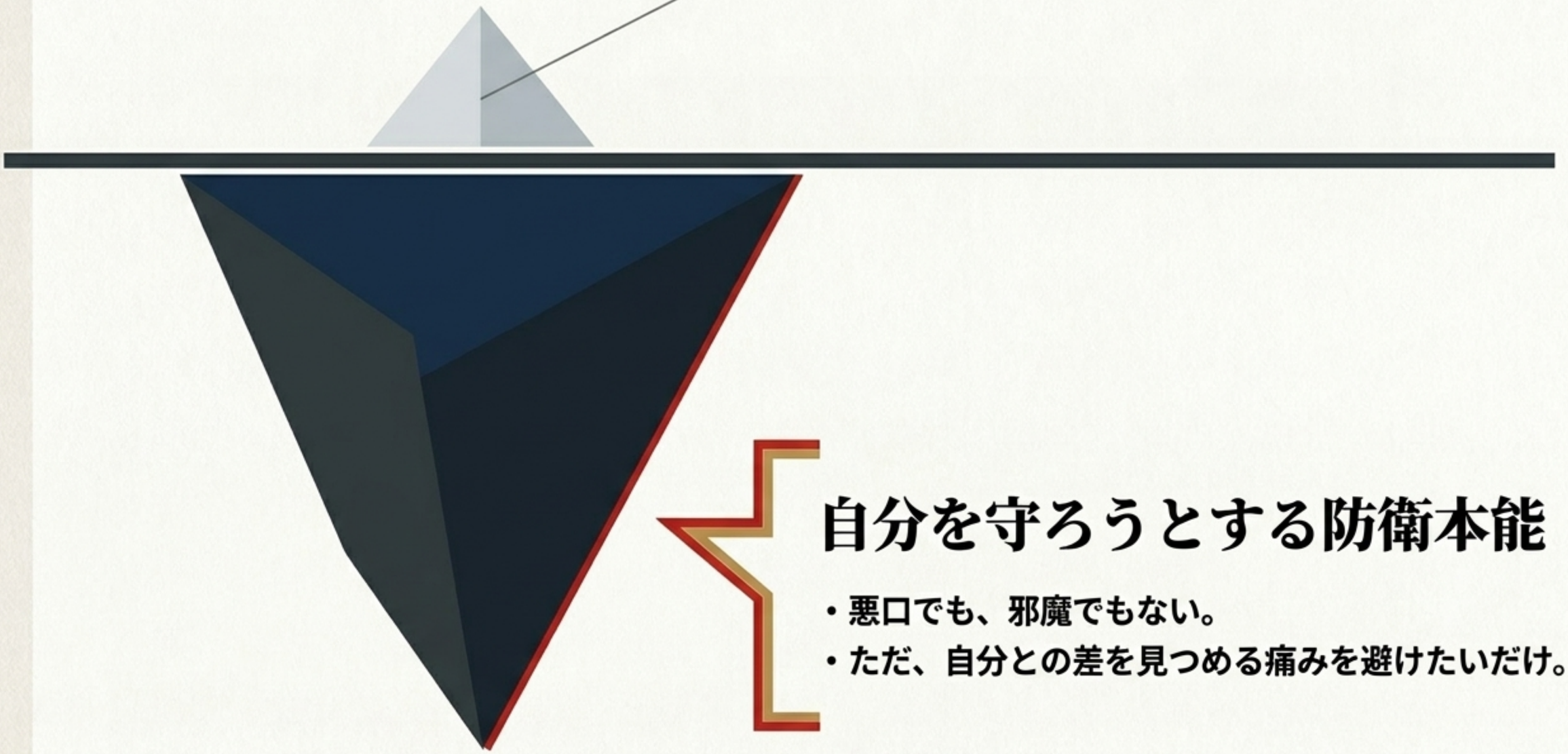
「わざわざ自慢しなくてもいいのに」

気になっているのは、
相手の「伝え方」なのか？

**それとも、自分にない成果を
相手が持っていることへの
苛立ちなのか？**

Gemini Notebook

「おめでとうと言わない」という静かな沈黙

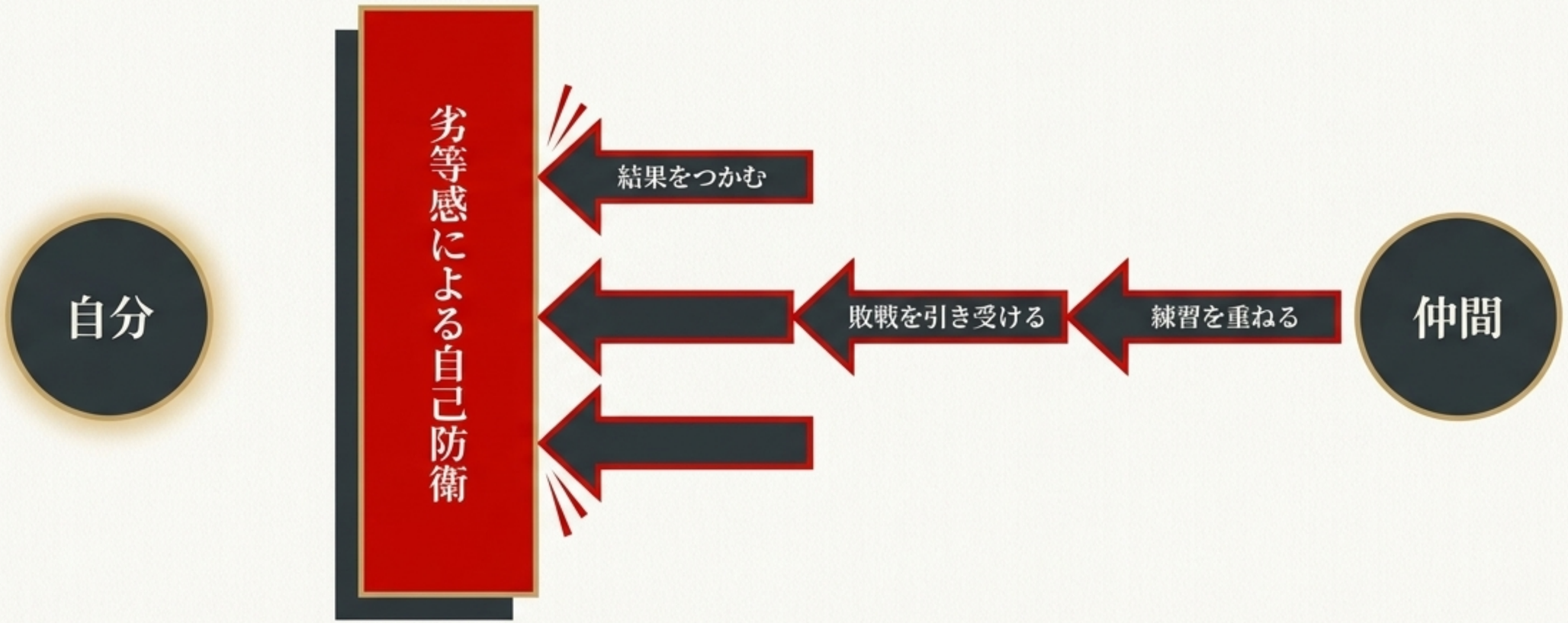


自分を守ろうとする防衛本能

- 悪口でも、邪魔でもない。
- ただ、自分との差を見つめる痛みを避けたいだけ。

Gemini Notebook

劣等感にる自己防衛

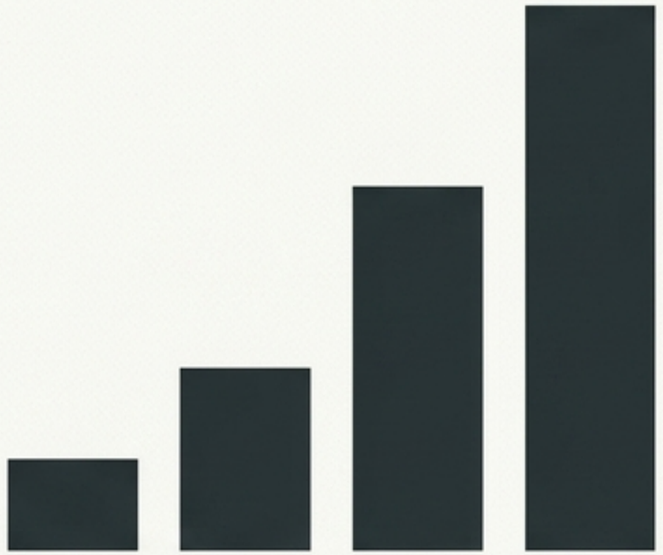


相手が積み上げた時間を、自分が傷つかないために
「見なかったこと」にしていないか。

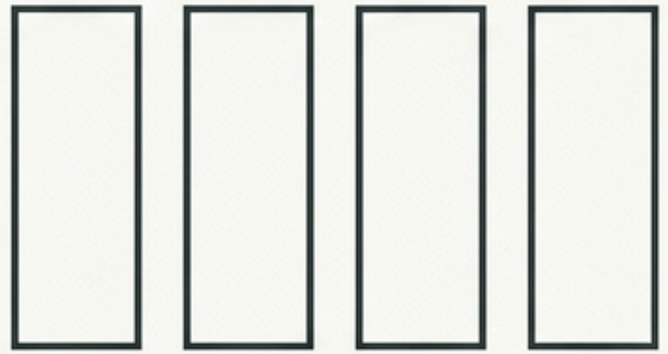
Gemini Notebook

THE VALUE DECOUPLING DIAGRAM

相手の功績



自分の価値



相手が成し遂げたことで、自分の価値が減るわけではない。

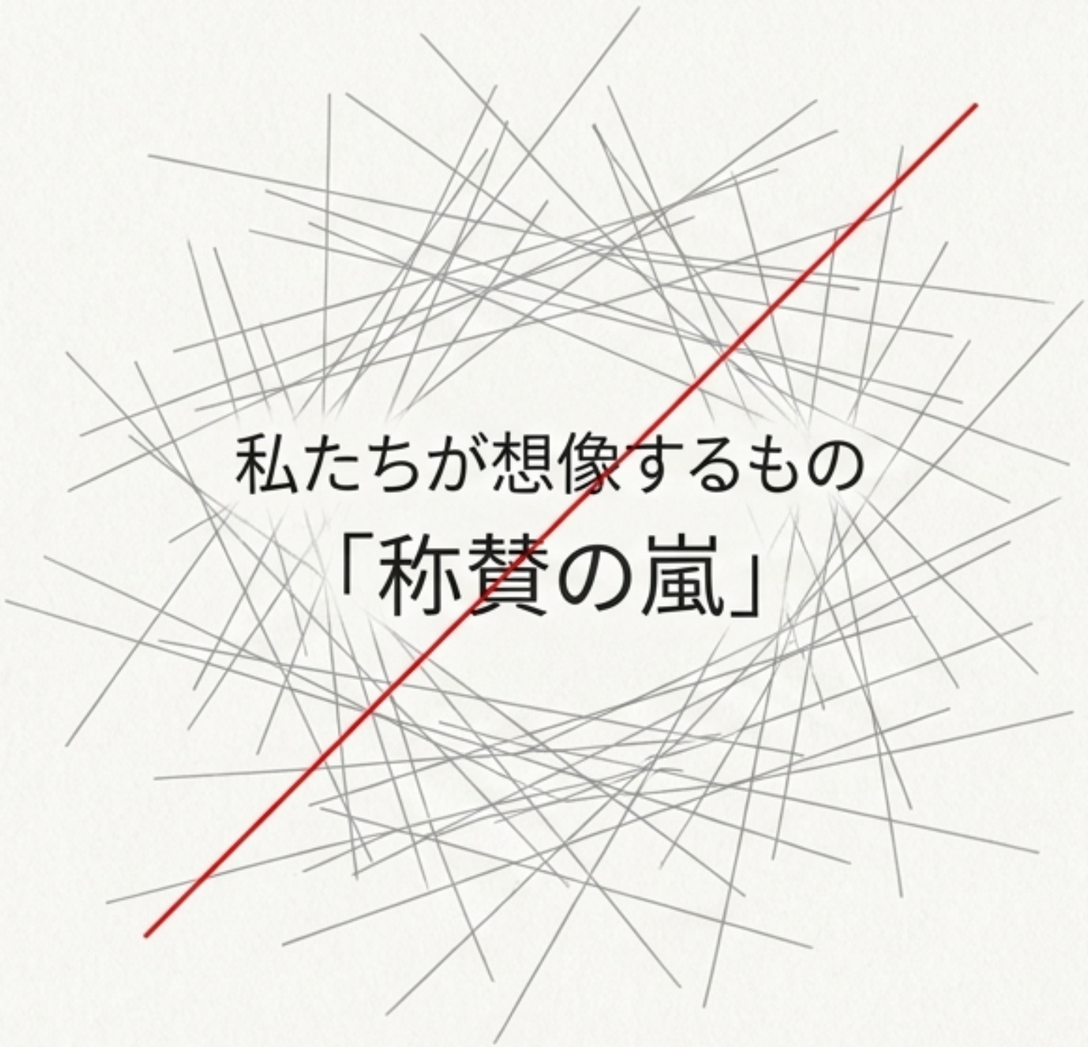
Gemini Notebook

Defensive Mindset vs. Sincere Mindset

	防衛的な心	誠実な心
焦点	自分の痛み	相手の歩み
行動	痛みを避けるための沈黙	悔しさを抱えたままの祝福
結果	相手の努力を値引きする	自分と相手への敬意

Gemini Notebook

祝福を待つ側の真実



彼らが本当に欲しかったもの

いつも一緒に練習している仲間からの、たった一言。

「おめでとう。頑張ってきたもんな」

Gemini Notebook

[悔しさ]

＋

[誠実さ]

＝

[強い「おめでとう」]

羨ましくないふりをする必要はない。
「先を越されて悔しい。でも、その結果はすごい」と言えればいい。

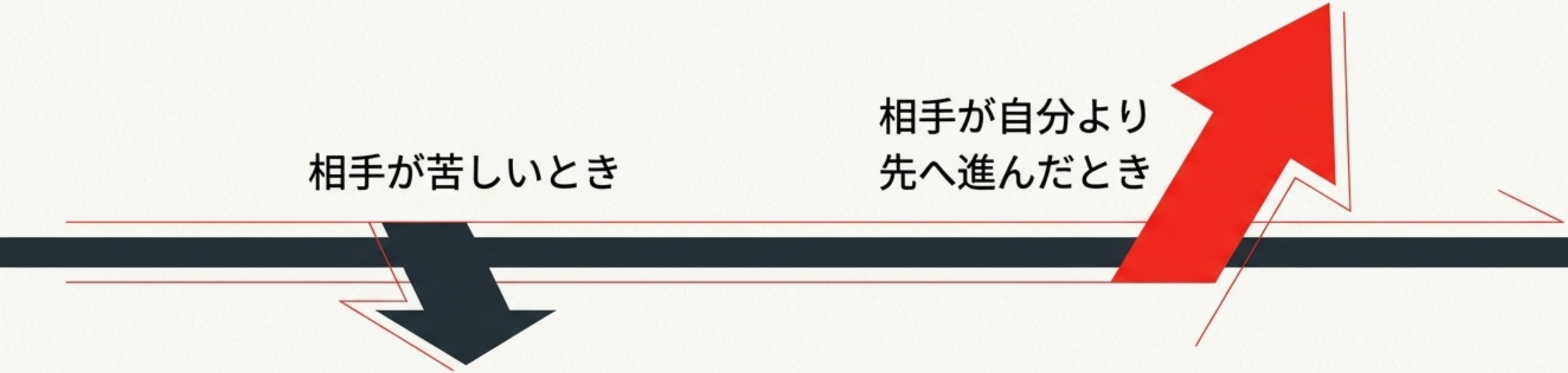
Gemini Notebook

The Definition of a Companion

仲間であることは、苦しい場面だけで問われるのではない。

相手が苦しいとき

相手が自分より
先へ進んだとき



支える

容易な仲間の証明

称える

真の仲間の証明

Gemini Notebook

自分の劣等感を、
相手の功績を値引きする理由にしない。

人を祝うときに問われるのは、自分の心のあり方だ。

Gemini Notebook