迷惑をかける自分を変えたいのか。それとも、迷惑だと摘ない場所へ行きたいのか？

批判と向き合うための、自己変革の問い

Gemini Notebook

「迷惑だ」と言われて、辞めたくなる。

傷つく気持ちはわかる。

Gemini Notebook

だが、そこで確かめたい「違い」がある。

嫌だったのは、
「迷惑をかけたこと」なのか？

それとも、
「指摘されたこと」なのか？

Gemini Notebook

痛みの本質が導く、2つの異なる結末

痛みの本質：
【迷惑をかけた事実】が嫌

思考のベクトル：
内向き・「何を変えればいいか？」

行動の方向：
自己のアップデート

痛みの本質：
【指摘された事実】が嫌

思考のベクトル：
外向き・「何も言われない場所はどこか？」

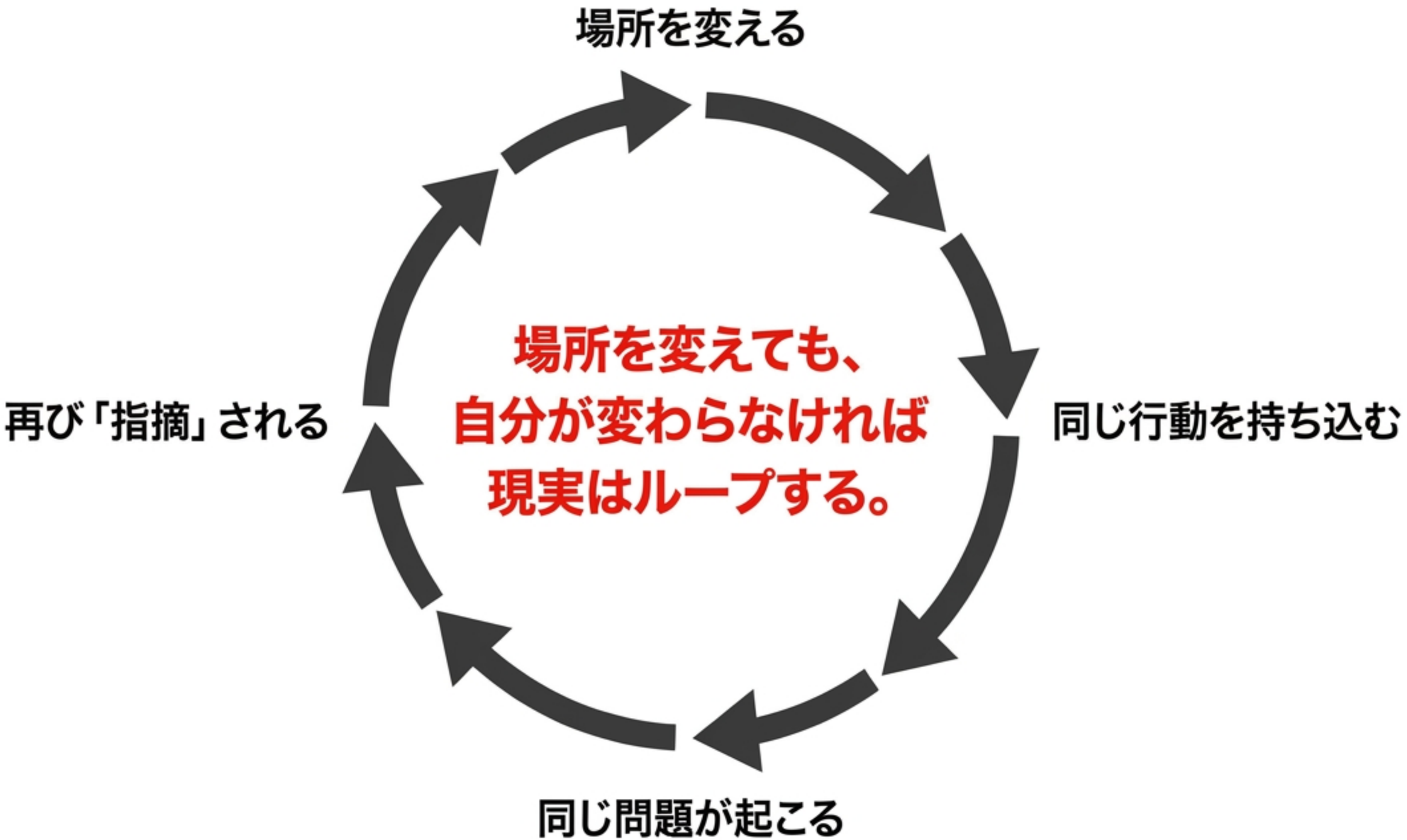
行動の方向：
環境への逃避

Gemini Notebook

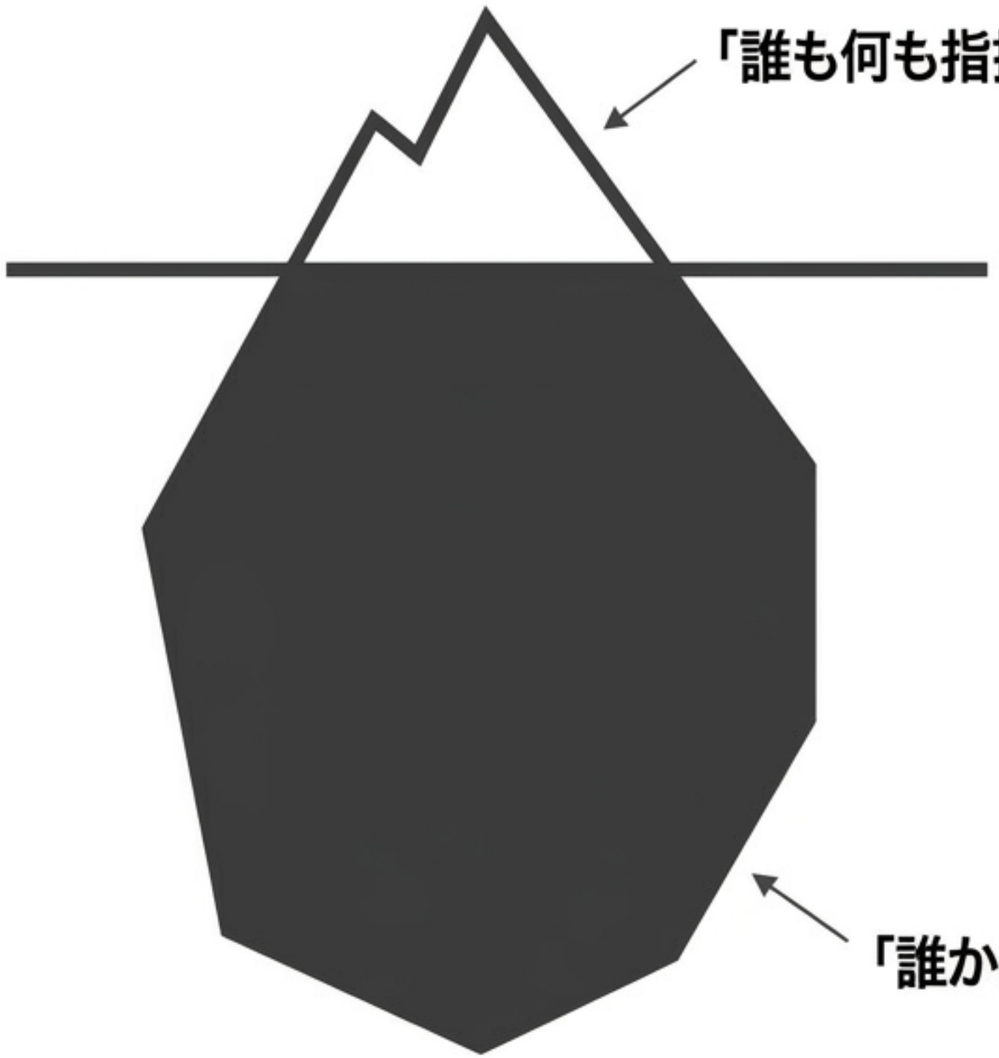
「あんな言い方をされたから辞める」

自分を変えるのは大変だ。
だからこそ、人は「相手の言葉」を、自分が
逃げるための理由にすり替えてしまう。

Gemini Notebook



Gemini Notebook



誰も指摘しないことは、
誰も困っていない証拠ではない。

Gemini Notebook



辞めること自体が
悪いわけではない。

指摘が正しいか、
具体的に何が問題なのかは
確かめる必要がある。

**問われるのは、自分の行動を
を見直したかどうかだ。**

Gemini Notebook

【言われなくなった】 ≠ 【迷惑をかけなくなった】

批判されない心地よさを、自分の成長だと勘違いしてはいけない。

Gemini Notebook

もう一度、問う。
迷惑をかける自分を変えたいのか。
それとも、迷惑だと指摘されない場所へ行きたいのか？

PHOENIX愛知の理念より着想

Gemini Notebook