

Let go・・・“まかせる”ということ

- その1 “まかせる”とは、心配をやめることではない、その人に代わって解決できないということを知ること。
- その2 “まかせる”とは、関係をたち切ることではない、その人をコントロールできないということに気づくこと。
- その3 “まかせる”とは、その人の望み通りにしてあげることではない、自然に起きてくる結果にゆだねること。
- その4 “まかせる”とは、自分の力のなさを認めること、すなわち結果を自らの手でなんとかできるものではないと認めること。
- その5 “まかせる”とは、その人を変えようと試みたり、その人を責めたりすることではない、自分自身を変えること。
- その6 “まかせる”とは、その人の代わりに心配することではない、その人に起きていることを心配すること。
- その7 “まかせる”とは、修正してあげることではない、サポートすること。
- その8 “まかせる”とは、良い悪いを評価することではない、その人の人生を認めること。
- その9 “まかせる”とは、その人と誰かの間に入って調整することではない、彼らの関係を彼らの手にゆだねること。
- その10 “まかせる”とは、保護してあげることではない。その人が現実と向かいあう機会をうばわないということ。
- その11 “まかせる”とは、否定することではない、受け入れること。
- その12 “まかせる”とは、がみがみ小言をいったり、叱ったり、言い争うことではない。自分の不十分さや、人を正そうとする自分自身を吟味すること。
- その13 “まかせる”とは、自分の願いをすべてかなえることではない、一日一日起きてくることを受け止め、それを大切にすること。
- その14 “まかせる”とは、人を批判したり、管理したりすることではない、自分が望む自分になれるように試みること。
- その15 “まかせる”とは過去を後悔することではない、成長すること、明日を生きること。
- その16 “まかせる”とは恐怖や不安がへり、愛がふえること。