

完璧主義な生真面目タイプさん

生きにくさの傾向や行動・思考パターン

- 常に「こうあるべき！」と自分の中の常識に捉われがち
- 間違ったこと、曲がったことが嫌い
- あの人は〇〇と、人の批判をしがち
- 人の失敗を見過ごせない

原因と対処法

そんなことになる原因は...

- 自分のペースや環境を乱されることが許せたくないですか？
- なんでも自分の型にはめようとしていませんか？
- 人の良いところを認める事を忘れていませんか？

◎ 「出来ない自分を認めよう！」

几帳面で与えられた仕事はきちんとこなしますが、ちょっぴり頑固で融通のきかないところも。いつもちゃんとやらなきゃと思っていますが、まずは自分自身のダメなところを認め、許してみましよう。寛容さが身につくと、肩の力も抜けて人も認められるようになります。

♡おすすめ♡

アロマ&ハーブ



ジャスミン、クラリセージ



ベルベーナ