ただ「受け取る」だけで幸福にたどりつくための褒められ上手セミナー

- 褒められ下手によくあること(例：凄いと褒める)
  - 謝罪パターン
    褒めると「いえいえ」「すいません」など申し訳なさそうにする
  - 拒否パターン
    褒めると「そんなことはない」「普通」「当たり前」など
    拒否してくる
  - 本人は「良かれ」
    「謙遜の美徳」のつもりでやってる
    - 「図に乗ってはいけない」
      「調子に乗ってはいけない」
      という風潮を守る
    - 出る杭になり、叩かれたくない
  - その結果……何が起こるか
- 褒められた時に拒否すると起こる4つのデメリット
  - 1. 褒めた側が気分が悪い
    - 自分より凄い！と褒めたのに
      「そんなことない」と言われたら
      自分ごとバカにされた気分になる
    - あるいは「審美眼がない」と言われた気分になる
    - そのつもりがなくても
      褒めた人をディスってるも同然
      - 褒めた側のエネルギーを下げる
      - 二度と貴方を褒めなくなる
      - **褒める人の「与える喜び」「褒めグセ」を奪っている**
  - 2. 自分の強みがわからなくなる
    - 褒めを全部拒否したら
      「長所」「強み」がわからなくなって当たり前
    - 「強み」を自ら拒否しておいて
      「強みがわからない」と嘆くことほど馬鹿らしいこともない
    - 強みとは「本当はやりたいこと」にも関わっている
      そこを拒否すると、その結果、
      やりたくない仕事ばかりすることになる
  - 3. 自分に自信がなくなる
    - 「自分は凄くない」「大したことない」と
      自己暗示をかけてるも同然
    - 拒否すればするほど、他人は二度と貴方を褒めない
      - 承認欲求に飢える
    - 頼み事や、仕事を回すこともない
      - 輝けない
  - 4. 「褒める」もできなくなる
    - 承認欲求に飢えてる人は、他人を褒めづらい
      まず自分が満たされていない
    - 卑屈な人に褒められるより、
      自信ある人に褒められたほうが嬉しい
    - 些細な褒めを拒否する人は、
      他人を些細なことでも褒めない
    - 他人を褒めて喜ばせても、
      無意識に「演技」などと思いこむ
- そもそも何故拒否するのか？
  - 「建前」「嘘」だと思ってる
    - 建前だと思ってるから
      「真に受けてはいけない」と思って拒否に走る
    - 本音だったら大変失礼
    - もし建前だったら？
      - それでも受け取るべき
      - 「喜ばせようとする気持ち」を受け取ろう
  - 強みを「努力したところ」だと思ってる
    自分の強みは自分がわかると思ってる
    - 間違った判断を訂正してあげてるだけ
    - 強みは無意識領域に大抵ある
    - 強みは自分より、他人からのほうが見える
  - 「褒める目的」の理解が薄い
    - 褒める、は相手のエネルギーを高めるためにやる
    - 褒める、は自分のエネルギーを高めることにもなる
    - そもそも調子に乗ることは良いこと
      - 調子に乗らずして、どうトップを取るのか
      - 足元を見ないで落ちる、は
        別に調子にのってない人でも落ちる
      - 壁なんてほっといてもぶつかる
- 褒められ上手になると……？
  - 全部反転する
    - 1. 褒めた側は気分が良い
      - 褒めグセもつく
      - 何度も褒めてくれる
    - 2. 強みも段々はっきりする
      - 周りが出来ないことも分かる
      - 当たり前は当たり前じゃない
        - いいねやお世辞
      - **強みに沿ったお仕事も増える**
        - 輝く
        - **稼ぎも増える(笑**
    - 3. 自信も出てくる
      - 自己暗示がどんどんかかる
      - 貴方は大した存在である
    - 4. 褒める能力があがる
      - 他人を自然に褒めれる
      - 褒められた人が、褒め返してくる
      - 喜びのループがはじまる
- 「褒められ上手」になるための3段階ステップ
  - すごいね！
    と言われたら……？
    - 初級：感謝あるいは喜び
      - ありがとう
      - そうでしょう？
      - よく言われるよ！
      - 派生
        - 大げさに喜ぶ
        - 表情、身振り手振りを交える
    - 中級：切り返す
      - ありがとう、貴方も素敵だよ
      - ありがとう、褒め上手だね
      - ありがとう、貴方こそ、よく見てるね
    - 上級：超調子にのる
      - そんな、世界一凄いだなんて……
        いやあ～そんな本当のことを言ってくれてありがとう！
        よく見てますね！
- さらに超上級！幸福な人が皆やってる本当の「褒められ上手」の秘密
  - **褒め要請！**
    - 自分にとって辛くて、
      頑張ったところを、褒めて褒めてという
    - 些細なことでも、褒めて褒めてという
    - この程度で褒めてという
      - →この程度でも、周りを褒めれる
  - すると？
    - 自己開示により、周りの取扱の理解が進む！
    - 短所で愛されるようになる
      - 当たり前の事を褒めて褒めてというのは
        とても愛嬌がある
    - 長所でももちろん尊敬される
- 褒められ上手の上位互換！受け取り上手でも世界は広がる！
  - 「与える喜び」を与える
    - 「受け取る」ことで「与える」
  - ある活の女性の話
    - おみやげを地雷屋は買いました
      人生でほぼ初。1500円
    - 超絶喜んでくれた
      - 3000円の買えばよかったなーと思った
      - ここまで喜んでくれるなら、
        もう一度買ってこようと思った
      - 今までなら、Win－Winを意識
      - 喜ぶだけでリターンに！
  - チョコレートをあげる話
    - A：チョコは自分で買うと拒否した
    - B：大好きだ！ちょうだい！といった
    - C：自分も好きだが、兄妹も大好きだ！
      喜ばせたいからちょうだい！といってきた
      - たくさんの人が喜ぶ受け取り方に、
        使う方はより使いたくなる
    - 誰に与えたくなるか？
    - その後の報告は欲しいか？
      報告を貰ったら、あげた人はどう思うか？
      - 報告も受け取り上手の1つ！
  - 盛大に受け取るのが
    最大の切り返し！
    - 謝罪、謙遜はいらない
- まとめ
  - 褒め拒否には4つのデメリットがある
    - 褒め側ディス
    - 強み見失う
    - 自信喪失
    - 褒め能力減衰
  - 褒め上手になると、全部逆転する
    褒めて要請をしよう！
    - 特に苦手なものはしよう！自己開示！
  - 褒められ上手の更に上、
    受け取り上手を目指そう！