

# トクトク生き方チェックリスト

失敗の法則	成功の法則
<p><b>得</b> (自利・自己中)</p> <p>惜しい・欲しい・憎い・疑い 怒り・悲しみ・恨み</p>	<p><b>徳</b> (利他・全思全愛)</p> <p>楽しい・嬉しい 愛しい・慈しむ</p>
<p>ごうまん・無礼・見下す・自己中 自己否定・他者否定 (高望み or 卑下する)</p>	<p>謙虚・礼節・敬意・思いやり 自己肯定・他者肯定 (ありのままを受け入れる)</p>
<p>結果を受け入れない(責任転嫁) 自分の感情をぶつける 相手の批判をする 言い合い</p>	<p>結果を受け入れる(自己責任) 自分の想いを伝える 自分の行いを反省する 話し合い</p>
<p>自分さえ、今さえよければいい 今やるべき事を先送りする</p>	<p>みんな(自分)の未来のために 「今」の自分に出来ることに全力をつくす</p>
<p>自分もみんなも不幸になる 言い訳と泣きごとと人生 孤立する Lose—Lose</p>	<p>自分もみんなも幸せになる なりたい自分になれる 仲間ができる Win—Win</p>