

1

正しい・まちがいよりも、
まず、相手のところに
「橋」をかけることが
大切。

2

「反応」するのではなく、
「対応」ということ。

3

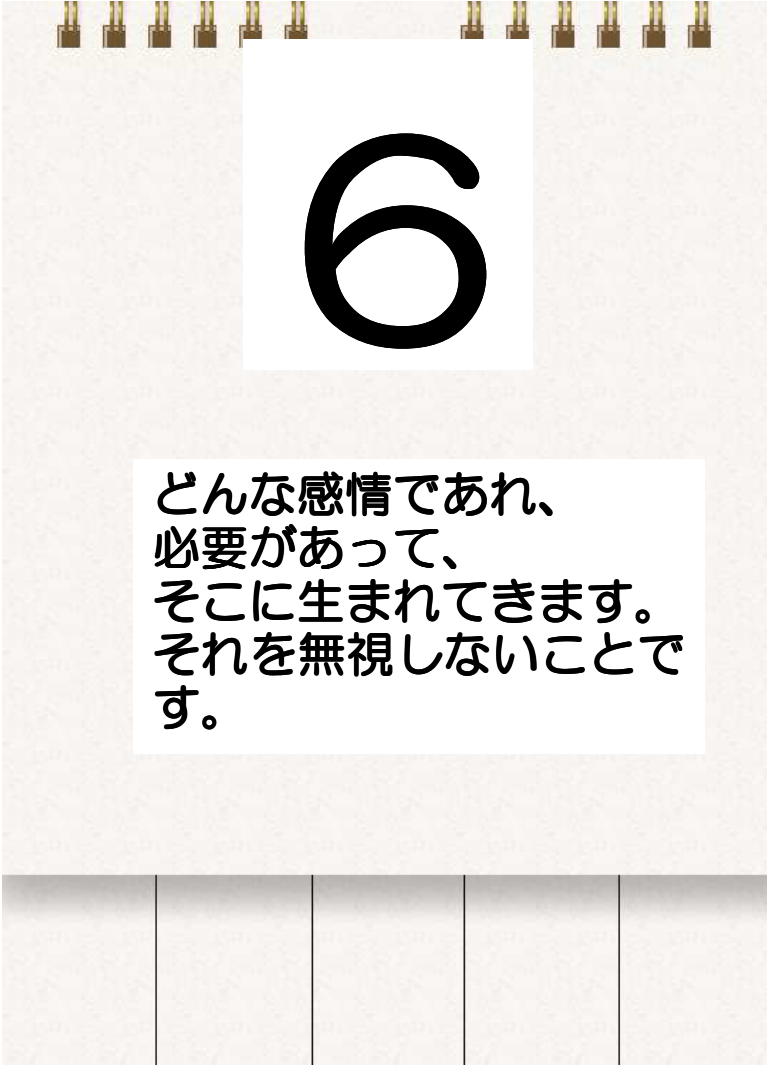
それは
「起きてしまった」
ことであり、
過去そのものを修正する
ことはできません。

4

私たちは、きっと、
必要があってそれを選択
してきたのですから。
その自分を、
信じてあげてください。

5

あなたが自分にOKをあげて、自分らしく生きるようになったとき、あなたのまわりのひとたちとの関係を、見つめなおすチャンスがおとすれる。

A spiral-bound notebook with a light beige cover. A white sticky note is attached to the top, featuring a large, bold black number '6'. Below the sticky note, a white rectangular area contains Japanese text. The notebook's spiral binding is visible at the top, and the bottom of the page shows a grid pattern.

6

どんな感情であれ、
必要があって、
そこに生まれてきます。
それを無視しないこと
です。

7

フォーカスは、
すべてを決めるのですが、
さらにその軸にあるのは、
あなた自身が、どう
ありたいか、なのです。

8

私のなかに、
すべてがあるのです。
原点は
すべて自分なのです。

9

あなたが決めることに、
まちがいはありません。

10

でもね、いいんです。
これまではこれまで。

1 1

もっと、自分を
好きになっていいよ。

1 2

自分がゆるさなくて、
誰がゆるすと
いうのでしょうか。

1 3

自分が決めさえすれば
できることが、
自分をゆるすこと。

1 4

私は、私に
マルをあげられます。
生きていることに、
OKをあげられます。

15

それが、唯一絶対の
方法ではない。

