

何かをうまく進めたいと思ったら、ポイントは「笑顔」なんです。

もっともっとおどろかせたい。もっともっとよこばせたい。すると、いいアイデアがどんどん生まれて、さらにもりあがります。

誰かの幸福を願ったり、誰かのこころの平安を祈ったりするとき、実は、一番おだやかさに満たされるのは、自分自身のこころです。

流れをつくろうと思ったら、流れているところを、広げてやるのが一番の近道だということです。

より深いところに、フォーカスしつづけることが、子どもたちと…、いえ、すべてのひととかかわるための原点なのかもしれません。

事実がどうであるかよりも、自分が何を見るか、何を感じるか、それがポイントなんですね。

あなたの内がわに、すでに、可能性が眠っているんです。やさしくやさしく、育てて、目覚めさせてあげてくださいね。

どんなにひどい境遇にあっても、自分にOKを出せているひとは、幸福を見いだして生きていくことができますが、自分にOKを出せていないと、どんな幸福も受け取ることができません。

あなたが幸福を感じて生きられるようになるためにはね。小さなことにOKをあげていくこと。OKをあげられる自分を、受け入れていくこと。それが最初のステップなんです。

私たちは、みんな、この胸の深いところに、愛のみなもとをたたえているのです。

ちっぽけでいいんだよ。だって、そのちっぽけさは、かけがえのないものなのだから。私たちは、お互いがちっぽけでいることによって、お互いを支えあうことができるのだものね。

結局のところ、ひとの幸福は、何があるから、とか、何がないから、ではなく、ただ、そのひとが、それを受け取れるかどうかということにかかっているのです。

体験してみたいと思ったら、「体験してもいいよ」と、自分に、許可をあげてみてくださいね。

いいんだよ。自分にOKをあげても。それは、とても怖いことのように感じるけれど、大丈夫だよ。自分で自分を罰する必要なんかない。ゆるしてあげるんだ。みとめてあげるんだ。自分をまるごと受け入れていいんだ。不完全でも、不十分に感じることもあっても、だからこそ、その自分を自分が愛してあげるんだ。

自分が、何のためにそこにいるのか。最終的に、何をしたいと思っているのか。大切なのは、そのことです。

自分本来の生きかたにつながらない問題に、ここを騒がせてはいけないよ。

すべてのひとが、自分のなかに自分なりの大義をもつとき、ひとの生きかたが変わります。人生の質が変わります。

急いではいけないのです。ゆっくりと呼吸をして、ただただ深く、自分のなかにおりていくのです。

目標がないのであればなおさら、その日その日をどう生きるかが、大切になってくると思うのです。言い換えれば、その日その日をどう生きるかが、当面の目標になると言えるからです。

「あなたはどうありたいの？」この質問は、究極の質問です。なぜなら、「どうしたいか」には、いくつものこたえが存在しえますが、「どうありたいか」のこたえは、ひとつしかないからです。あなたが道に迷ったとき、行くべき道を教えてくれるのは、まさにその「どうありたいか」なのですから。

一番おおきなブロックは、「うたがひ」です。

「こたえはひとつではない」です。

どっちでもいいのです。

そこに優劣はないのです。

「こたえはひとつではない」としたら、あなたはまず、どの方法をとりますか？

「こたえがひとつではない」ということは、あなたは、ありとあらゆるかたちのあなたを生きていいということです。その無数のあなたのなかから、あなたが「これでいい」と、感じるあなたを選ぶのです。あくまでも、あなたが感じる事が大切ですからね。

悩んでいいんだよ。落ちこんでいいんだよ。だって、それが進化の過程だからね。でも、そのままだと、悩みは解決しにくいから、そろそろ浮上しようか？（と、考えてみるといいんだよ）

感謝のころをもったまま、相手と接してみましよう。それだけで、何か変化が生まれることもあります。

大切なことは、どんなときでも、私たちは、みずからの尊厳をてばなしてはならないということです。相手の態度がどうあれ、あなたは、あなた自身のまま、生きていいということです。

あなたのこころの反映が、現実をつくっていくのです。

結局、人間関係というのは、自分関係にほかならないのです。

「この世に、必要でないことは、ひとつもない」「すべては、学びである」この考えかたを、あなたが採用できるのであれば、あなたは、すべてのことから学び、自分をより高めるチャンスに恵まれていることになるでしょう。

向かい風をうけていると思っていたとしても、ふと振り向くと、そこには追い風があるばかりです。

正しいこたえなんか、どうでもいいんです。あなたが、あなたの生きかたにおいて、幸福を選択することが、何よりも大切なことなのです。

さびしいときや、せつないときは、いつも自分を抱きしめる。自分の不安を抱きしめる。自分の怖れを抱きしめる。

ポイントは、批評者や観察者にならないことです。共感者としていることです。

そのひとと自分は、別の人間なんだから、まったく同じになる必要もない。私は、私なりのかたちで、自分の目標に向かえばいいんだ。

どんな感情も、すべてみとめてあげたらいいのです。どんな思いも、いったんは、受け止めてあげたらいいのです。そしたら、ひとは安心します。

からだを動かすと、自然に、呼吸が変わるんです。そして、呼吸が変わると、こころも同時に変わります。まず、息をしっかりと吐くのです。

「すべてのものは、変化する」ということ。私たちにできることは、その変化しつづける一瞬、一瞬を、受け入れつづけて、生きること。

(自分に) やさしくよりそってあげてください。批判なんて、ほっといても、ほかのひとが、ちゃんとやってくれますから。あなたは、あなた自身の最大の応援者になってあげればいいんです。

ひとは、ひとりだけでは、幸福にはなれないのです。幸福は、わかちあうほどに、広がっていくものなのです。

いいと思えるところも、いまはまだ思えないところも、まるごとひっくり返して、それがあつたからこそ、いま、私たちは生きているのです。

「自分にOKをあげる」ということは、「自分だけにOKをあげる」こととは、ちがうのです。「自分にOKをあげる」というのは、いま、あるがままのこの自分を、受け入れることです。どんな自分であろうと、ジャッジしたり、切り捨てたりしないで、やさしく抱きしめてあげることです。

ただひとつのこたえを、私たちは、どうやって見つけたらよいのでしょうか。私たちが、その瞬間に、これがこたえだ、と決めるしかないのです。

私が何を言おうと、最終的に、こたえを決めるのは、あなたである。

どうぞ、すべてのひとが、自分に科せられたなわを解き放ち、重しをおろしてほしいと願います。その自由になった手で、自由になったからだで、自分の望むままに、のびのびと、ここちよく、生きてほしいと願います。