



## 2 - 1 振り返り

あなたが来たその道は正しかった。当時の自分の判断は、何一つ間違っていない。

その状況で自分にできる精一杯の判断をして、今まで生きてこれたということ。

「あの時こうしておけば」ではありません。  
これで良かったのです。  
こんなにも頑張った自分を認めてあげてください。

生まれてから今まで、24時間365日一時も離れずに支えてくれたのは、あなた自身なのです。  
家族でも、恋人でも、友達でも、誰でもありません。  
いつも側であなたが欲しいだけの愛を送ってくれたのは、そこににいる、あなた自身です。  
その小さなあなたを、なぜ責め続けるのですか？  
一番大切にすべきは、そこにいる小さな小さな優しいあなた自身でしょう？





## 心の処方箋

小さなあなたの声を聞いて、愛情を注いで、大切にしてください。

「本当に、どんな時も側にいてくれてありがとう」って。

「大丈夫、大丈夫、大丈夫。全てはこれで良かった。

沢山のことを学べたよ、ありがとう。」って。

痛みを感じた部位に手を当てて、話しかけます。

何か不安がよぎったり、行動に移せない時、

この小さなあなたが出てきている可能性が高いです。

まずそれに気付くこと。気付いたら、

**あ～。ミニーちゃん出てきてるな。**

**ミニーちゃん、大丈夫だよ。愛してるよ。**

**私がついてるからね。大好きだよ。**

**いつもありがとう。大丈夫だよ。**

**一緒に進もうね。**



と手を当てて話しかけます。

何度も何度も、不安なことが起こる度にこれを繰り返しながら、今世でミニーちゃんのカルマを終わらせていきます。