

わたしの針(考え)はどちら向き?

あんびょうたん
暗・病・反で嘆きの人生
 く 的 抗 (なげ)

自分をダメにする 考え(ことば)

- * 「できない」、「ダメだ」、「むずかしい」
- * 自身がいない、あぶない、困った
- * あせる、あわてる、まいった
- * うまくゆかない、忙しい
- * どんどんわるくなる、失敗する
- * イライラする、腹がたつ、カッカする、頭へくる
- * 苦しい、つらい、悲しい
- * 暗い、ゆううつだ、うじうじする
- * 貧しい、不安だ、心配だ
- * 病気だ、弱い、もう年だ
- * きたない、みにくい、ブスだ
- * 灰色だ、やみだ、劣等感で一杯だ
- * 失望する、絶望する、不幸だ、死にたい
- 他人
- * きらう、にくむ、うらむ、うらやましい
- * 冷たい、意地わるだ、いじめる
- * 見下げる、けいべつする
- * 「ばかだ」、「まぬけだ」、「あほうだ」



楽しみの人生か、嘆(なげ)きの人生か、わたくしの毎日のことば、でどちらにもできる。このかけがえのないわたくしの人生にとって、わたくしのためにも、仲間のためにも明るい積極的なことば、をつかおう

めいげんそ
明・元・素で喜び、楽しみの人生
 め 気 直
 「ありがとうございます」の人生

自分をすばらしくする 考え(ことば)

- わたくしは
- * 「できる」、「すばらしい」、「やさしい」
 - * 自信がある、大丈夫である
 - * 落ち着きがある、充実している
 - * 順調にゆく、冷静である
 - * どんどんよくなる、成功する
 - * みちたりている、ゆかいだ
 - * 楽しい、うれしい、ゆたかだ、安心だ
 - * 明るい、ほがらかだ、さわやかだ
 - * 元気だ、強い、まだ若い
 - * きれいだ、かわいい、美しい
 - * りこうだ、さすが頭がよい
 - * みずみずしい、光り輝いている
 - * 希望で一杯だ、夢がある、幸福だ、生き生きと生きる

仲間

- * 愛する、うやまう、仲良くする
- * 暖かくする、思いやる、いたわる
- * みとめる、そんけいする、たいせつにする