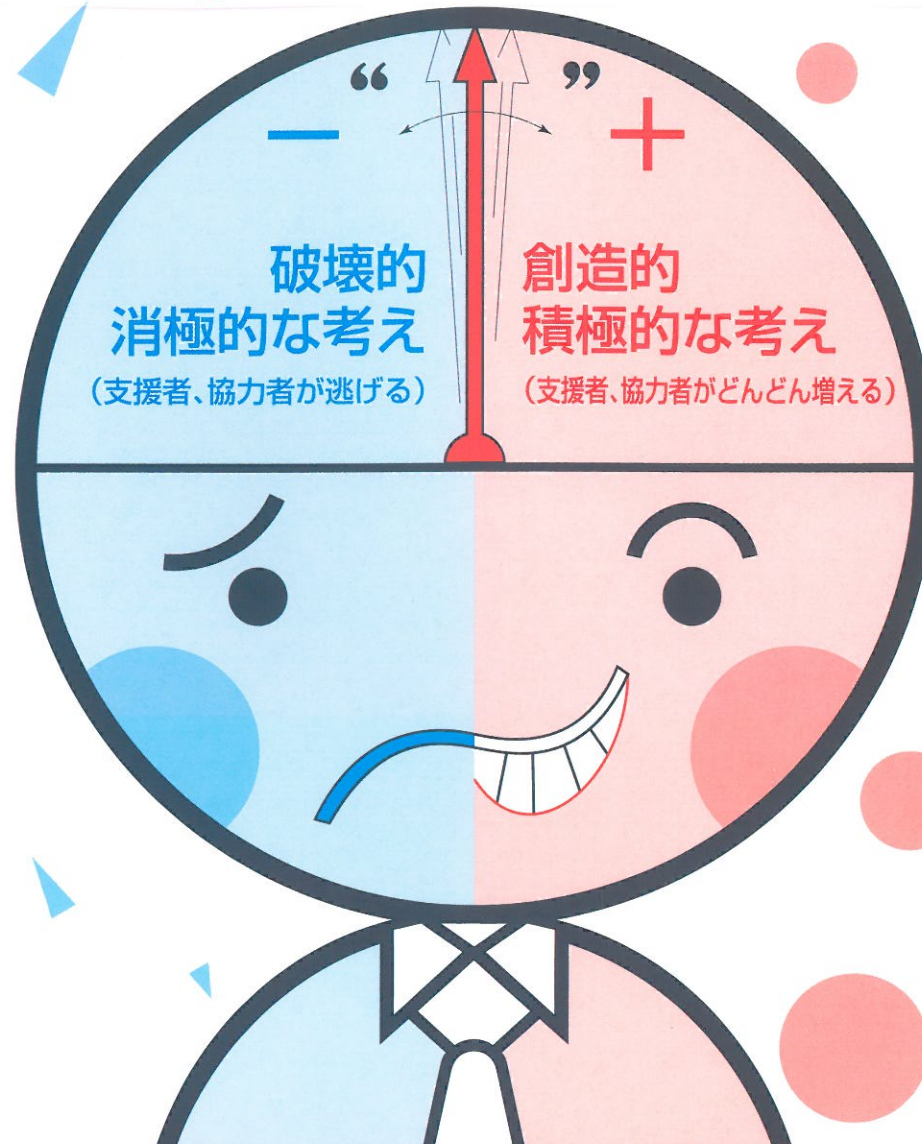


わたしの針(考え)はどちら向き?

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
く 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、活き活きと生きる
- 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