

はじめに

人生で1番大切なことは

あなたが毎日

元気に過ごすこと



「全然ダメだ」

「もっとがんばらなきゃ」

と、あなたは言うけど

弱音を吐かず

一生懸命なあなたは

誰がどう見ても

よくがんばってるよ



じぶんはダメだと思ったり

責めたりしてしまうのは

どんなことも本気で

一生懸命な証拠

それってとてもすごいこと

あなたの強みだよ



でもね

こころの中でつぶやいている声は

全部じぶんに届いていて

前に進む力になれば

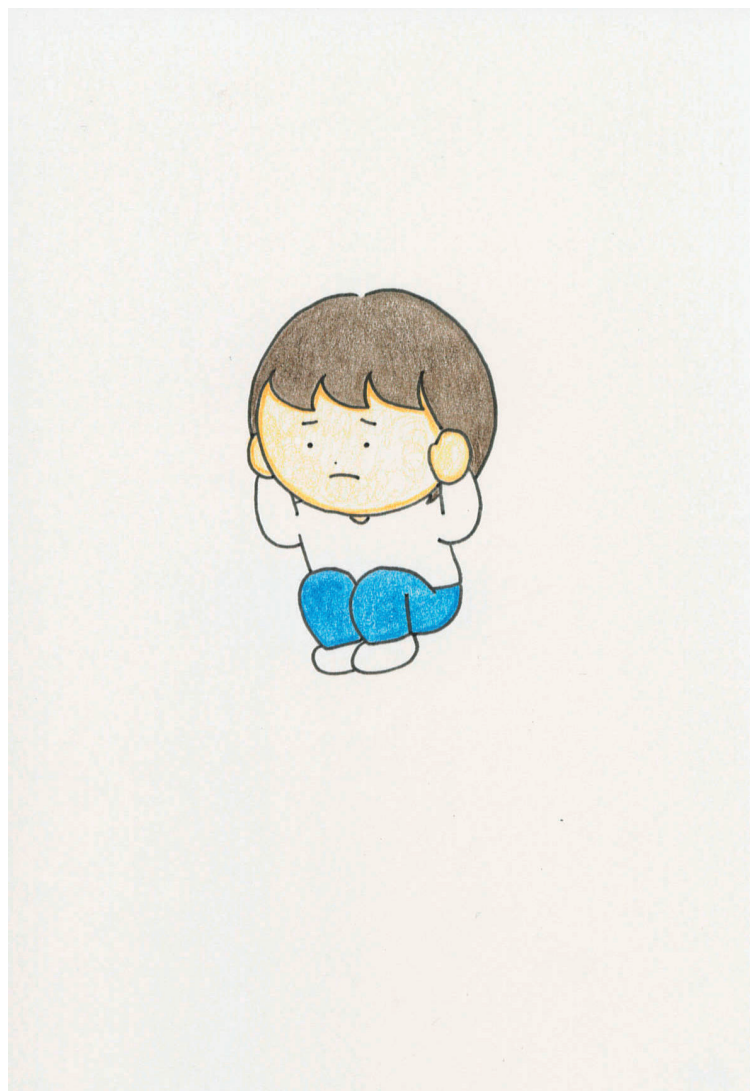
凶器にもなるから

知らないうちに

じぶんを傷つけることだって

あるんだよ





1日の終わりに

じぶんにありがとうと

言ってあげられる

そんなじぶんになれたら

今よりも、もっと

幸せになれるよ



20 歳になったあなたが

じぶんを1番大切にする

そんな生き方が

できますように

