



メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹

>

こころの森 メッセージ

家族のように大切な存在

令和4年6月

ゆるしてみると自分が変わる こころと体をゆるめる

あの人はゆるせない。この人はゆるせない。
あれが出来ないからゆるせない
自分という存在をゆるせない。
自分をゆるせないから他人もゆるせない。
自分をゆるせないと、こころと体が硬くなる。
だから、前向きな行動が出来ない。



あの人もゆるす。この人もゆるす。
あれが出来ないことはゆるす。
自分という存在をゆるす。
自分をゆるせるから他人をゆるせる。
自分をゆるすと、こころと体がゆるむ。
だから、前向きな行動が出来る。

人は不完全だから、人はゆるせば良い。
出来ないことは、出来ないとゆるせば良い。
悩み苦しむ自分を認めてゆるせば良い。

ゆるすと人との関係が良くなる。
ゆるすと出来ることが見えて来る。
ゆるすは自分がゆるみ、自分が変わる。
ゆるすとゆるみ、千手の一手が見つかる。
自分をゆるすと幸せの道につながる。

ゆるすと、ゆっくり、ゆるむ

ゆるすと、ゆっくり、ゆるむから、体の中の緊張が取れます。
今までの緊張が解きほぐされると、不思議と考え方が前向きになって来ます。

あれも、これも、一度ゆるすという視点を持つてみると良いと思います。

ゆるしてみて、ゆっくり、ゆるんで下さい。