



＊使い方

カードを切り、目を閉じて心が静まるまで胸に手を当てて待ちます。

心の中で「私には必ずピンチをチャンスにする力があります。

ヒントを教えてください」と呼びかけ、カードを一枚だけ選びましょう。

それがあなたに必要なメッセージ。その日一日、お守りとして持ち歩いてよいでしょう。

※使い方は100ページでも紹介しています。

誰も、何も 悪くないよ

悪者探しをしても、ラクになりません。あなたも、あの人も、本当は誰も悪くないのです。傷ついた気持ちが少し落ち着いたら、みんなが幸せになれる方法について考えてみましょう。

あの人にも 家族がいる

トラブルに巻き込まれたり、困った人に遭遇すると、戸惑ってしまいますね。でも、どんな人にも家族や友人がいて、その人を愛して、見守っている人がいるのです。どんな人も、誰かの大切な存在です。

あなたはよく やっています

あなたは本当によくやっています。だから自分を責めないで。どんなに注意を払っても、起こることは起こります。過去を反省するのは未来の幸福のため。次に生かせばいいのです。

すべて 最善のこと

悲しみや怒りで心の目が曇り、先が見えないときもあるでしょう。でも、起こることはすべて最善のこと。必ず、「よかった」と思える出来事になりますから、それを信じてください。

みんな 精いっぱい

あなたをイライラさせる人も困らせる人も、その人なりに精いっぱい生きています。あなたももちろんそうです。私たちはいつもお互いさまの関係。ときには大目に見ることも必要です。

どんな美徳が 見える？

一見ネガティブな行為にも、本人には肯定的な意図があります。よかれと思ってやっているのです。その行為の中に、相手のどんな美徳（よいところ）が見えるか、あえて探してみてください。

できることを すればいい

あれもこれもしなくてはならない。そう自分に負荷をかけすぎると苦しくなります。できることをすればそれでいいのだと自分をゆるし、自己犠牲的な考えや行動は控えましょう。

まずは 自分を癒そう

今は、あなたの心を癒すことが先決です。胸に手を当てて目を閉じ、深く呼吸をしましょう。焦りやいらだち、反応している心。すべてがだんだんと穏やかになっていきます。

相手の人生は 相手のもの

相手の人生に首を突っ込みすぎていませんか？ 相手は、自分で幸せになれる力を持っています。その力を信頼し、できる形で応援しましょう。あなたは、あなたの人生の主役です。