

あいのまんとら

—じぶんを あいする まほうのほん—

sample

こやま なな

あいの まんたら

- じぶんをあいする まほうのほん -

こやま なな



どんなときも

じぶん

やさしく

はなしかけて

いようね

いつも

やさしく

していたら

じぶんもきみに

いちばん

やさしく

こたえてくれるよ

い・じ・地
何にも
最高の
私



じぶんを

いそがしく

させないでね

やさしく

のんびり

リラックス

きみが じぶんを

あつためるほどに

きみの

こころは

おおきくなって

ゆくから



わたしの
樹だから

大切な
大切な

じぶんのことは

ゆるませて

あたためて

のんびりさせて

いようね

だいじなものの

ことは

やさしく

いたわりながら

がまんせず

いじめないよう

ゆっくり

そだてていこうね

じぶんにやさしくしてあげようね

sample

おこっぺいたり

許せなかったり

そういふ自が

やらうとね

嫌なことばかり

思ひだすときは

自かに優しく

きみの愛が
つくれるものは
しつあけようね

それだけじゃないと
気づくから



いやされるには

じかんが たいせつ

うれしくなったとき

なみだしたとき

かんしゃが

わいたとき

ひとつでも

こころのほころびから

じゆうになれた

ときは

きょうのきみを

うんとほめようね

ながいじかんをかけて

やっとできた

あいの

つみとりさぎょうだから



じぶんを

ゆるすって

ことは

やさしくしたり

ゆるめたり

こきゅうしたり

して

あたりまえの

ことを

じぶん

してあげられる

こと



きみの ころを

だきしめるのは

あたたかいて？

つめたいて？

じぶんへの こえがけの

ことばを

あたためると

ころの おんども

あがってくるよ



なにかが

あっても

きおわない
でね

ほんとうは
もっと

かんたんな

ことだから



じぶんのことは

いつも

あたためて

ゆるめて

わらわせて

いようね



ためしよみ

は

ここまでです