

【癒しのひとことアファメーション集】

—がんばりすぎた心に、そっと寄り添う言葉たち—

そとがわカレッジ
ゆっきー | 潜在意識の外への案内人

はじめに

癒しのひとこと アファメーション集へようこそ

日々の中で、ふと心が疲れたとき。

理由もなく気分が沈んだとき。

誰かのやさしい言葉より、

自分の中からあふれる言葉が、

いちばん癒してくれことがあります。

このアファメーション集は、

がんばりすぎてしまうあなたにそっと寄り添う、

やさしい言葉の贈りものです。

どのページからめくっても大丈夫。

直感で開いた言葉が、

今のあなたにぴったりのメッセージになりますように。

今日のわたしも、よくやってる。

がんばったことに気づけたあなたは、もうすでにやさしい。

完璧じゃなくていい、そのままで十分。

つらかったね。そう感じていいんだよ。

気持ちにフタをしなくていい。

自分の心にそっと寄り添ってあげよう。

わたしの感じ方には、いつだって理由がある。

自分を責めるより、自分に理解を向けてみよう。

その感情が教えてくれることがあるはずだから。

休むことは、前に進むための準備。

動けないときがあっても大丈夫。

自然とまた動きたくなるときがくるから。

わたしには、わたしのペースがある。

比べなくていい。

ゆっくりでいい。いまの速度が、ちょうどいい。

そのままのわたしで、大丈夫。

変わらなきゃ、頑張らなきゃ…って思わなくてもいい。

ただ存在していることが、もうすでに素晴らしい。

涙も、わたしの大切な表現。

泣けるって、それだけで尊いこと。

感情を感じられる自分を、まるごと愛していい。

いま感じてること、否定しなくていいよ。

うれしさも、悲しみも、モヤモヤも全部OK。

そのまま受けとめて、ゆっくり味わってみよう。

深呼吸だけで、心はふっとゆるむ。

3秒吸って、3秒吐いて。

今ここに戻るだけで、少し安心できる。

ちゃんと、わたしは愛されている。

実感できなくても、世界はいつも味方してくれてる。

見えないやさしさに、今日も包まれてる。

ネガティブも、大切なサイン。

うまくいかない日も、自分を知るチャンス。

それを感じられる自分は、ちゃんと前に進んでる。

小さな一歩は、大きな進歩。

何もしない日もある。

でも、その中にだって、気づきがある。

がんばらない選択も、勇気。

力を抜くことを、自分に許してあげよう。

それも、大切な選択のひとつだから。

心が求める方に、正解がある。

どんな道を選んでもいい。

正解は“わたしの中”にある。

わたしには、変わる力がある。

今がつらくても、いつかその経験が、

誰かの光になるときがくる。

どんな自分も、いとおしい。

強い日も、弱い日も、全部ひっくるめて“わたし”。

それが、いちばん素敵なこと。

言葉にしなくとも、伝わるやさしさがある。

うまく言えなくてもいい。

あなたの存在そのものが、誰かの救いになってる。

変わらなくとも、価値は変わらない。

何かを成し遂げなくとも、

あなたの存在には、変わらず意味がある。

立ち止まる時間は、必要な時間。

走り続けなくとも大丈夫。

ときには立ち止まって、自分の心の声を聴こう。

今ここにいるだけで、意味がある。

過去でも未来でもなく、「いま」にいるあなた。

その存在だけで、ちゃんと価値がある。

ちゃんと乗り越えてきた、今までのわたし。

どんなに苦しくても、ここまで歩いてきた。

その事実だけで、胸を張っていい。

人と違っても、それがわたしの魅力。

同じじゃなくていい。

わたしの感じ方、生き方が、唯一無二の輝き。

できないことがあっても、愛されていい。

得意・不得意があっても当然。

できない自分を責めないで、そっと抱きしめてあげよう。

“いまのまま”からでも始められる。

もっと整ってから…なんて思わなくていい。

“このままのわたし”で、すでにスタートできてる。

不安があるのは、前に進もうとしている証拠。

怖いって思うのは、挑戦しようとしてる証。

その一步は、未来の自分からの応援かもしれない。

誰かとつながることで、心がほぐれる日もある。

ひとりでがんばらなくてもいい。

頼ったって、甘えたって、愛はちゃんと受け取れる。

うまくいかないときほど、やさしくなろう。

イライラしたり落ち込む日こそ、自分を責めずに。

やさしさは、いつも回復のはじまり。

小さな幸せに気づけたとき、心が満ちていく。

空の色、風の音、あたたかい飲みもの。

小さなことが、心をふわっとほどいてくれる。

わたしの心の声を、大切にしていい。

まわりの声より、まずは自分の本音を聞いてあげよう。

その声こそが、わたしを幸せにするヒントだから。

いまここにいるだけで、価値がある。

何かを“しなければ”じゃなくて、“ある”ことに意味がある。

わたしという存在は、それだけで尊い。

まとめ

どんなあなたにも、
やさしさを向けていい

このアファメーション集が、
あなたの心の奥にある「本当のやさしさ」とつながる、
小さなきっかけになれたなら嬉しいです。

誰かのために頑張ってきたあなたが、
これからは自分の心にも、そっと手をあてられますように。

もっと深く自分を癒したい・知りたいと思ったら…
わたしたちの講座では、
“がんばらなくても幸せになれる”ための知恵や実践を、
やさしくお伝えしています。

あなたの次の一步を、いつでも応援しています。