

【わたしがよりハッピーになるための10か条】

1. わたしは、わたし自身を信頼し、ありのままに認め、わたしのすべてを愛します。
2. わたしには、愛と豊かさを十分に受け取る価値があります。
3. わたしは、過去にこだわらず、未来を恐れず、今を思う存分楽しみます。
4. わたしは、楽しいこと、ワクワクすることを積極的に実行します。
5. わたしは、スピリチュアル・ガイドとともに生きます。
6. わたしは、「～気がする」という直感を大切にします。
7. わたしは、わき出る感情を自分自身でしっかり受けとめ、その感情をあじわって、解放します。
8. わたしは、不要な信念に気づいたら、どんどん手放します。
9. わたしはわたし。他人にどう見られるかは問題にしません。
10. わたしは、この世に生命を与えてくれた両親、そして大宇宙に感謝します。