



## 第 14 回 セルフコンパッションを高める

あなたが今一番必要としているものは何ですか?
あなたが今一番必要としている他の人から聞く必要のあることは何でしょうか?どんな 言葉をささやいてほしいですか?
上記の言葉をいつでも自分で唱えられる4つの短い言葉にしてみましょう。