

～自分の心を落ち着かせるための暗示集～

私は子供の幸せを願っている

私は背負過ぎてている

嫌いな人がいてもいい

迷う時があってもいい

間違えたときは謝ればいい

親だって感情的に怒ることもある

自分の感情に素直になってもいい

手抜きしてもいい

私はとても頑張っている

ありのままの自分を見せてもいい

失敗したり間違ってもいい

人に頼ったり甘えてもいい

人の期待に応えなくていい

弱みを見せてもいい

家族の前で泣いてもいい

つらいとっていい

つい感情的になったときに声を出してみよう。