

自分にだけ厳しくなっていませんか？

自分に投げかけたその言葉、
もし大切な人が同じ状況だったら、同じように言いますか？

セルフコンパッションとは

他の誰かをいたわるように
自分自身にも
優しいまなざしを向けること

「そんなときもあるよね」
「がんばってるよね」
「私だけじゃない、大丈夫」

そんな自分への声かけが、
あなたの心を守ってくれます



自分を
受け入れる



ひと休みする



やさしく励ます

大切な人に言わないような
言葉を、自分自身に
かけてないかな？

