



心から信じられるアファメーション

「ほぼ本当」と思えるものを選び、ゆっくり何度も唱えましょう。一語か二語を変えて、自分らしい言い方にしてもかまいません。

自己肯定感

つい自分に厳しくなってしまう日に。

- 1 私は、ここにいていい。
- 2 今日どれだけできたかで、私の価値は決まらない。
- 3 まだ成長の途中でも、自分にやさしくしていい。
- 4 何もしていなくても、休んでいい。
- 5 私は、失敗だけでできているわけじゃない。
- 6 変わっている途中の自分も、好きでいていい。
- 7 私が周りにもたらしているものには、ちゃんと意味がある。
- 8 自分の判断を、少しずつ信じられるようになっていく。

不安なとき

気持ちが先走ってしまうときに。

- 9 この気持ちはつらいけれど、いずれ過ぎていく。
- 10 次の5分なら、なんとかなる。
- 11 今夜すべてを解決しなくていい。
- 12 考えは、ただの考え。事実じゃない。
- 13 これまでも、つらい時を乗り越えてきた。
- 14 ゆっくりでいい。ひと呼吸ずつ。
- 15 自分で変えられることに、目を向けよう。
- 16 まだわからなくても、大丈夫。

仕事と自信

会議や面接、難しい作業の前に。

- 17 準備はしてきた。それを信じていい。
- 18 わからないことは、聞いていい。
- 19 私も、ここで意見を言ってもいい。
- 20 難しいことも、一歩ずつならできる。
- 21 ミスは私への評価じゃない。次に活かせる情報だ。
- 22 まだ学んでいる途中。それでいい。
- 23 プロとして、きちんと線を引いていい。
- 24 この仕事に活かせるものを、私は持っている。

人間関係

つながりや距離のとり方、言いにくい話のために。

- 25 やさしいまま、断っていい。
- 26 私の気持ちも、ほかの誰かの気持ちと同じくらい大切だ。
- 27 安心していただける関係を、私は望んでいい。
- 28 自分を見失わずに、相手の話を聞ける。
- 29 必要なことは、お願いしていい。
- 30 相手がどんな人かは、相手の行動が教えてくれる。
- 31 私は、大切にされていい。尊重されていい。
- 32 気まずい話をしたあとでも、関係は修復できる。

落ち着きと休息

長い一日の終わりに。

33 今日はもう、十分やった。

34 今日のことは、今日でおしまい。

35 明日のことは、明日考えればいい。

36 体を休ませてあげていい。

37 この静かな時間を、そのまま味わっていい。

38 ゆっくりしてもいい。

39 今夜どうにもならないことは、手放していい。

40 休むことも、前に進むための一部。

変化と成長

何かを始めるときや、変わり目乗り越えるときに。

41 準備万端じゃなくても、始めていい。

42 小さな一歩も、ちゃんと一歩。

43 考えを変えてもいい。

44 自分のペースで成長していい。

45 ゆっくりでも、ちゃんと積み上がっている。

46 新しいことに、不安はつきもの。

47 ここから学んで、また進めばいい。

48 私は少しずつ、自分らしくなっている。