

辛いとき
悲しいとき
イラっとしたとき



「自動思考」を憎んで
「人」を憎まず(*^^*)

「哀れみ」

暴言を発したりしてあなたを傷つけるその相手は、「自動思考」の奴隷です。哀れではないですか。

「受け入れ」「お互いさま」

ストレスのお相手は、「良い面」と「悪い面」を持っている。心の二元性を受け入れてあげよう。時には自分も誰かを傷つける。お互い様と考えよう。

「許し」

目の前のお相手は、その盲点（スコトーマ）に気付かずに一生を終えます。見えていないのだから許してあげよう。

※リンクをクリックすると、詳しい説明ページに飛べます。