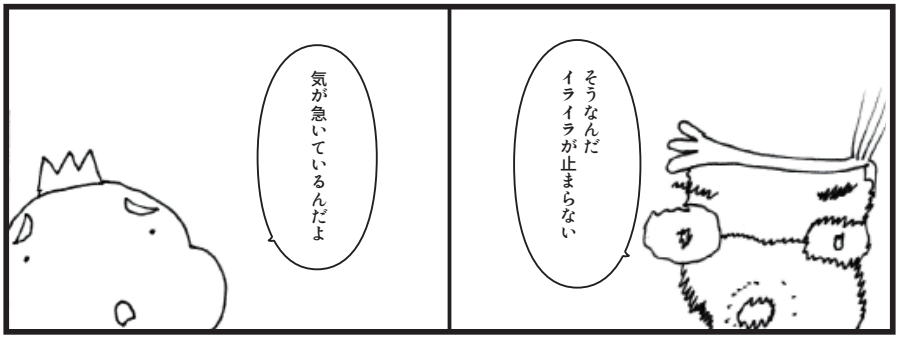
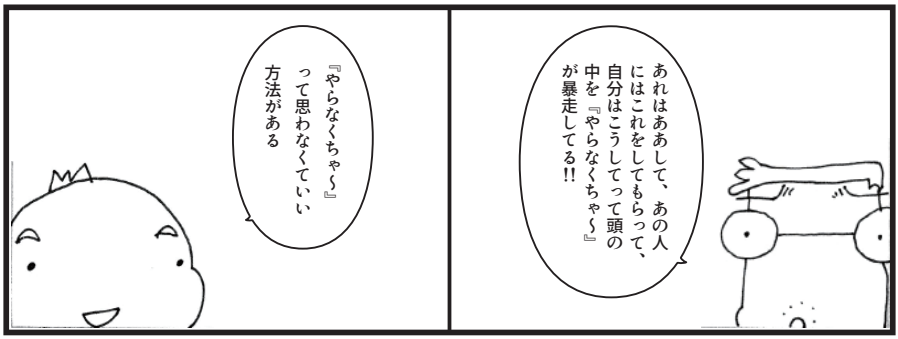
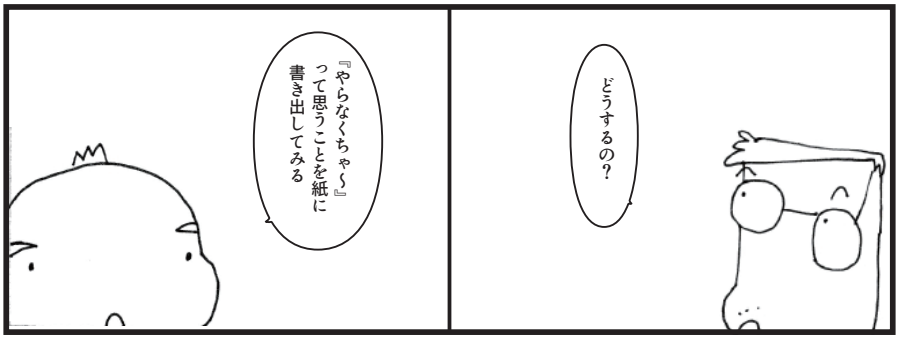
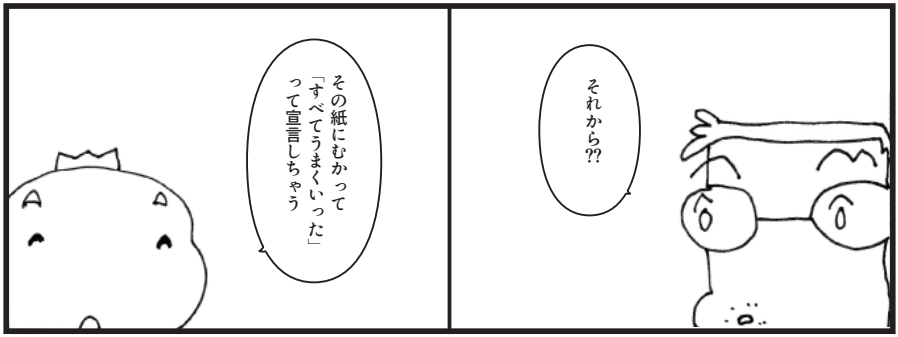
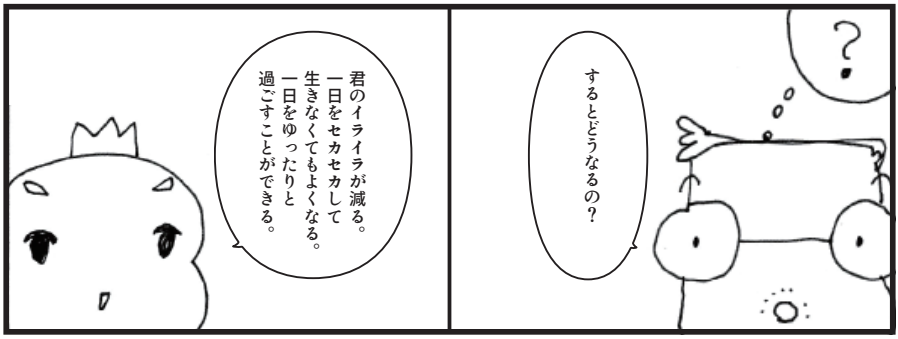
イライラ
イライラ
イライラ
丸ちゃん大丈夫？
こわいくらいイライラしちゃってるよ

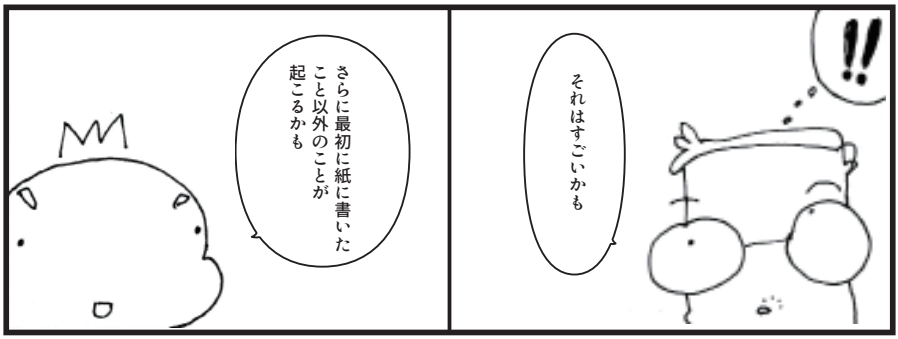

そうなんだ
イライラが止まらない
気が急いているんだよ

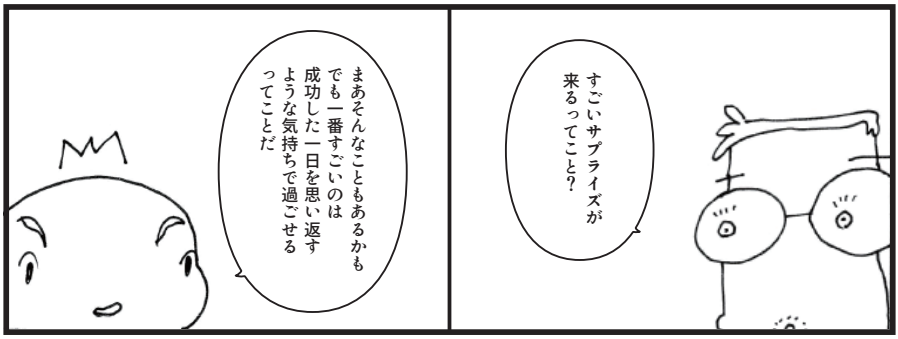

あれはああして、あの人にはこれをしてもらって、自分はこうしてって頭の中を『やらなくちゃ～』が暴走してる!!
『やらなくちゃ～』って思わなくていい方法がある

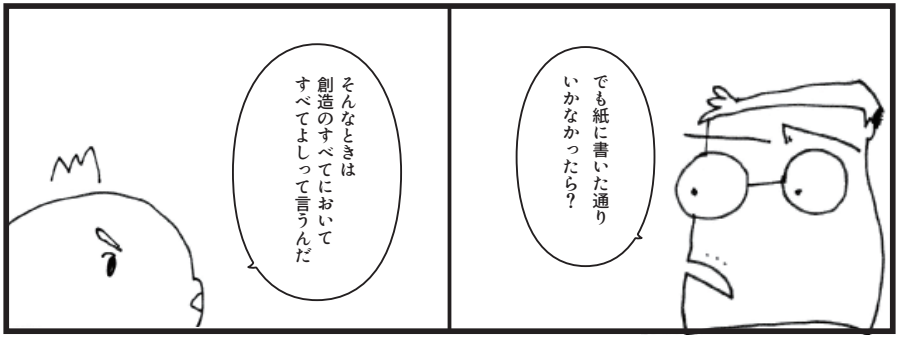

どうするの？
『やらなくちゃ～』って思うことを紙に書き出してみる

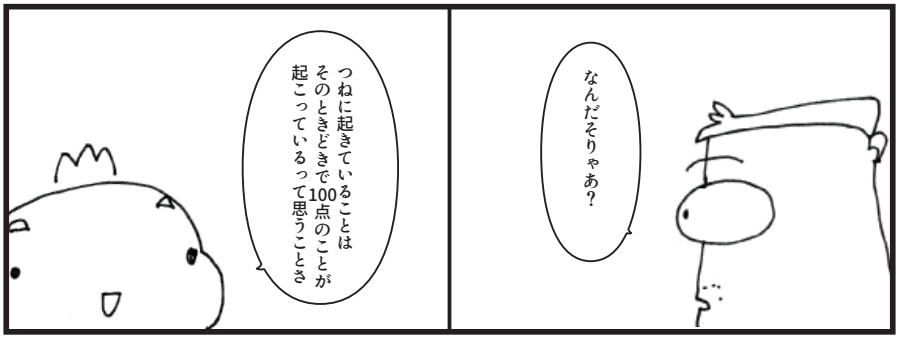

それから??
その紙にむかって
「すべてうまくいった」
って宣言しちゃう

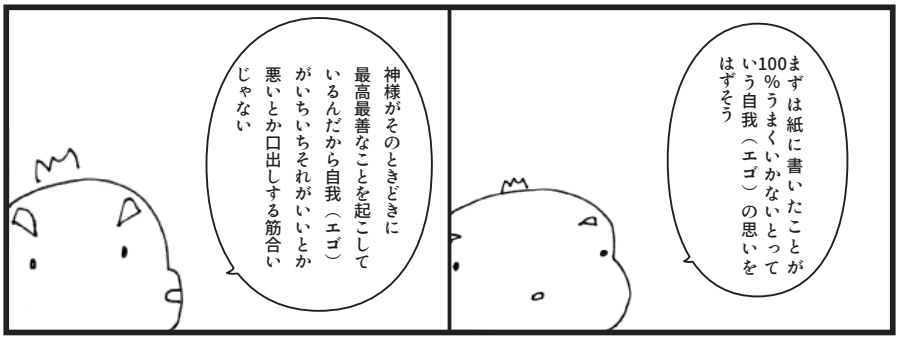

するとどうなるの？
?
君のイライラが減る。
一日をセカセカして
生きなくてもよくなる。
一日をゆったりと
過ごすことができる。

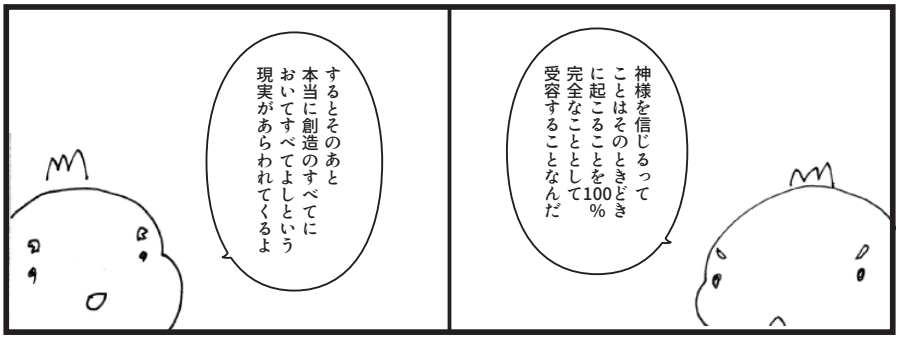

それはすごいかも
!!
さらに最初に紙に書いた
こと以外のことが
起こるかも


すごいサプライズが
来るってこと？
まあそんなこともあるかも
でも一番すごいのは
成功した一日を思い返す
ような気持ちで過ごせる
ってことだ


でも紙に書いた通り
いかなかったら？
そんなときは
創造のすべてにおいて
すべてよしって言うんだ


なんだそりゃあ？
つねに起きていることは
そのときどきで100点のことが
起こっているって思うことさ


まずは紙に書いたことが
100％うまくいかないとって
いう自我（エゴ）の思いを
はずそう
神様がそのときどきに
最高最善なことを起こして
いるんだから自我（エゴ）
がいちいちそれがいいとか
悪いとか口出しする筋合い
じゃない


神様を信じるって
ことはそのときどき
に起こることを100％
完全なこととして
受容することなんだ
するとそのあと
本当に創造のすべてに
おいてすべてよしという
現実があらわれてくるよ