

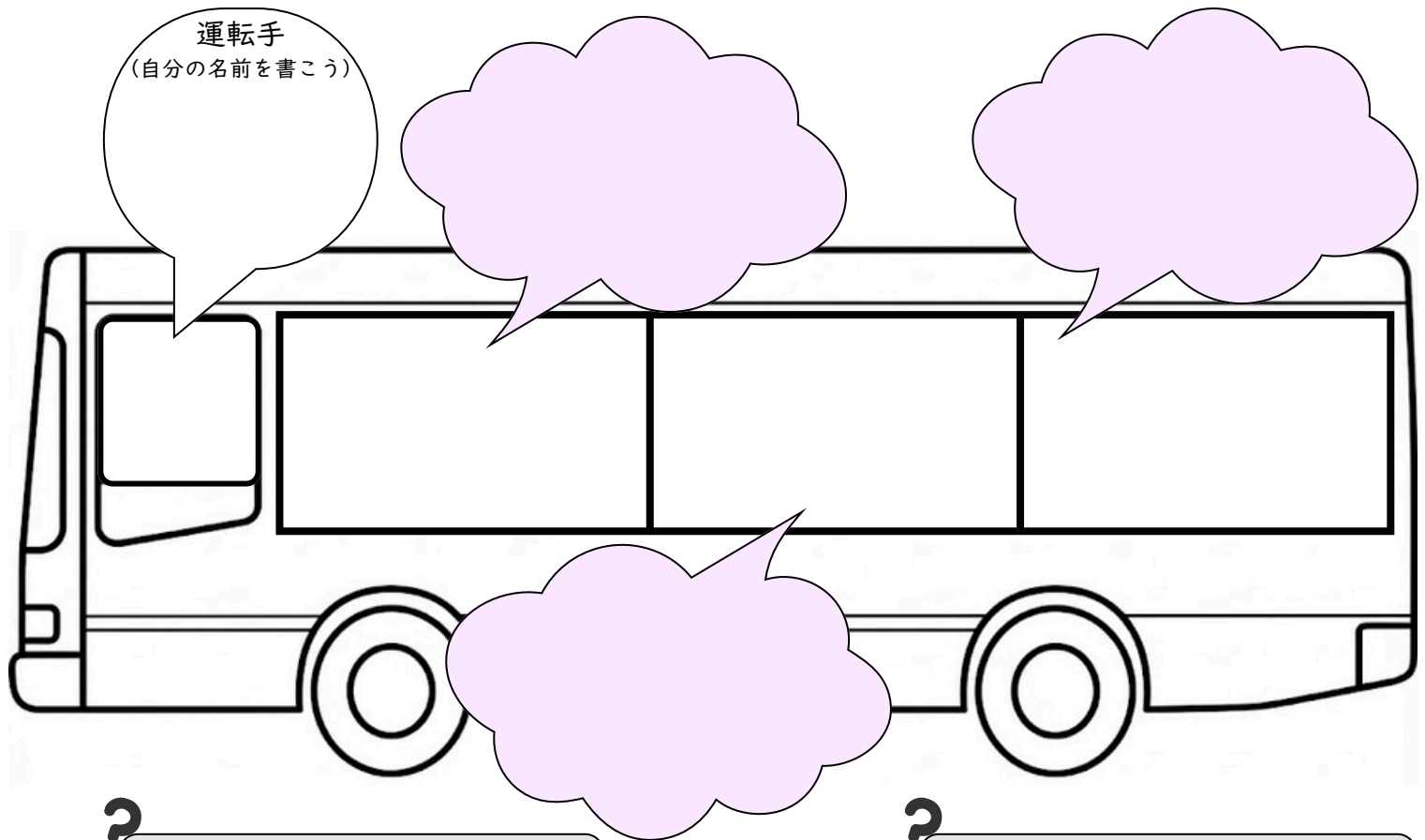
あなたの心は一台のバスです。

あなたは運転手です。色々な『考え』という名の乗客が乗ってきます。
中には、あなたを困らせる『うるさい乗客』もいるかもしれません。

🗣️ バスの行先（自分が行きたい方向） 例）友達に優しくする、最後までやってみる

☁️ に自分を困らせている「うるさい乗客（嫌な考え）」を書いてみましょう。

運転手
(自分の名前を書こう)



?

うるさい乗客はあなたに
どんな『命令』をしてきますか？

?

その乗客の言う通りに
ハンドルを切ったら、
バスはどこへ行ってしまいますか？

乗客（思考）をバスから降ろす必要性はありません。
何を言っても、運転手（あなた）はハンドルを離さずに進む
ことができます。

