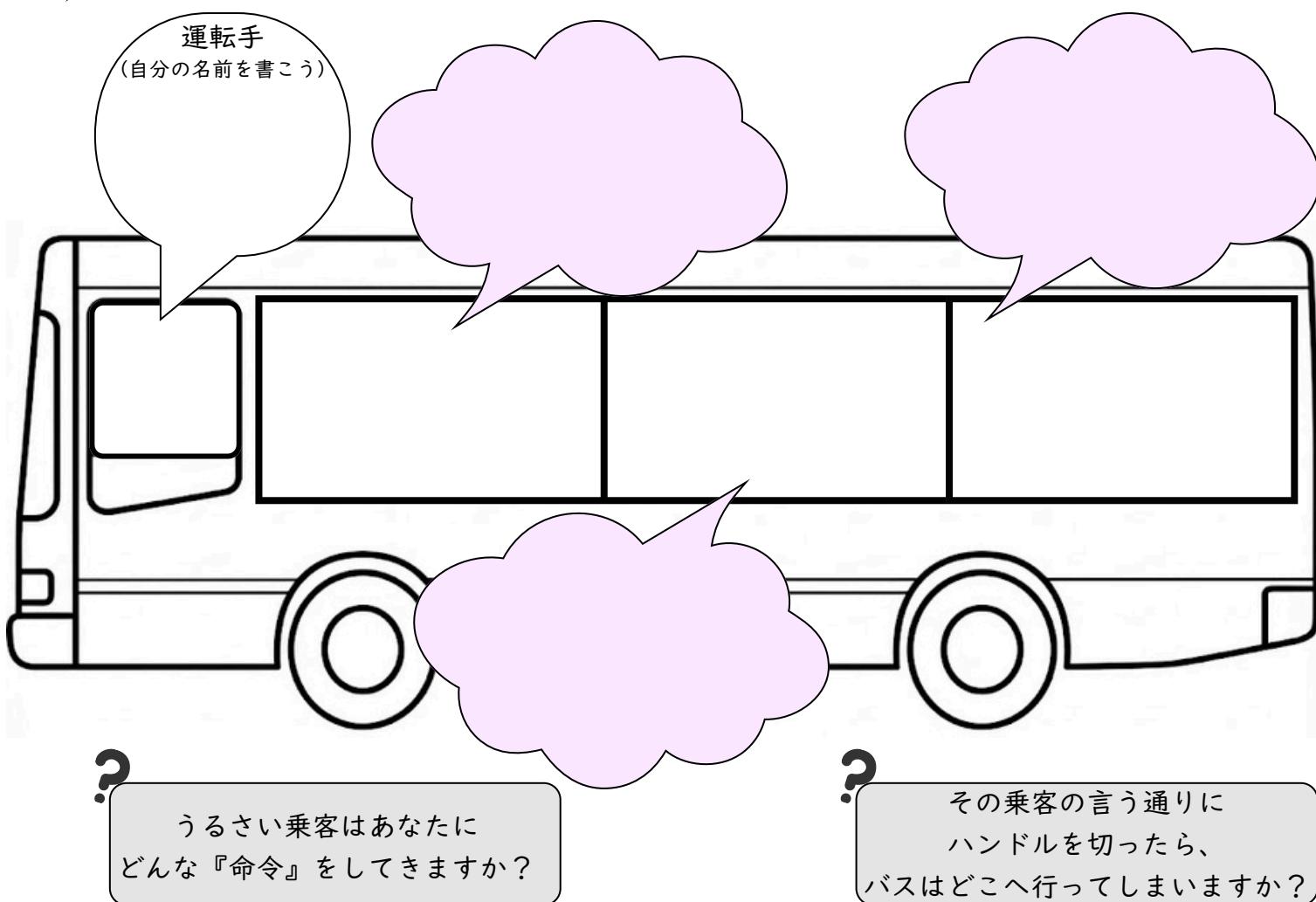


あなたの心は一台のバスです。

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。

⑨ 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。



乗客（思考）をバスから降ろす必要性はありません。

何を言っていても、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。

