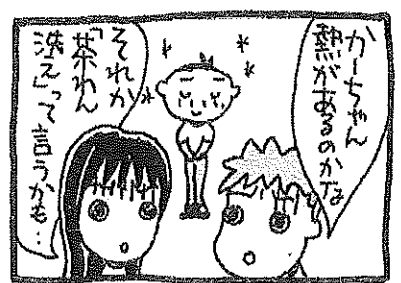
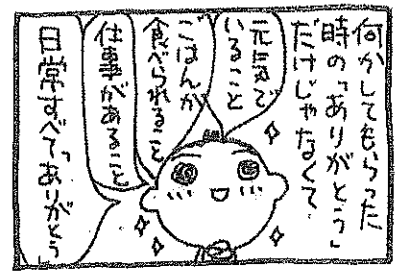
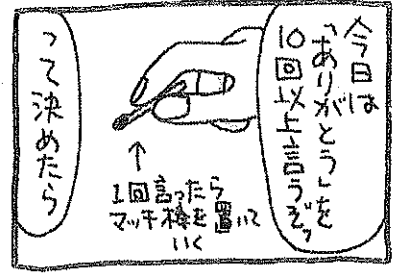


「一日10回、
「ありがとう」と言う。」

CHECK!



今、こうして元気に毎日を当たり前のように送っているけれど、よくよく考えるといろんな人たちのおかげなんです。

両親に、「産んでくれて、「ありがとう」

家族に、「いつも応援してくれて、「ありがとう」

仕事を依頼してくれる方々に、「ありがとう」

食べ物育ててくれる土と太陽に、「ありがとう」

元気な体に、「ありがとう」

ダンスや柔道を教えてくれる先生に、「ありがとう」

今までたくさん影響を与えてくれた方々に、「ありがとう」

郷土と自分の住む街に、「ありがとう」

この本を書く機会を与えてくれて、「ありがとう」

9回ほど、「ありがとう」を言ってみました。回数を数える

と、ささいなことにも、感謝の気持ちを持つことができるん

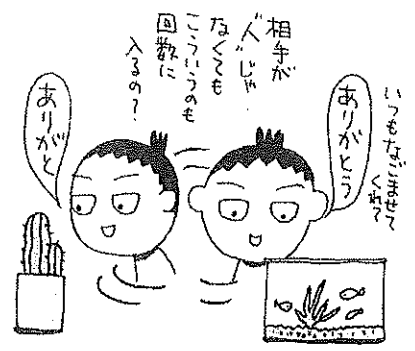
ですよ。

自分がいっぱいいっぱい余裕がない時こそ、このコトバを言ってみましょう。家族や身

近な人には、ちょっと照れくさいコトバだけど、あえて口に出す！

そして、

この本をここまで読んでくれて、「ありがとう」



「キッパリ」

●気持ちから、変えてみる!

言えば言うほど心が温まる呪文。



『クレスコ』

幻冬舎 上大岡ト×