

## アティテューディナル・ヒーリングの原則

- 1 私たちの本質はあたたかいところ(愛)。
- 2 健康とは、心の平和(やすらぎ)。癒しとは、怖れを手放すこと。
- 3 与えることは受け取ること。
- 4 私たちは、過去も未来も手放すことができる。
- 5 存在する時間は「今」だけ。それぞれの瞬間は与えるためにある。
- 6 私たちは評価を下すのではなくゆるすことによって、自分や他人を愛することができるようになる。
- 7 私たちはあら捜しをするのではなく愛を見つける人になることができる。
- 8 外で何が起こってしようと心の平和を選ぶことができる。
- 9 私たちはお互いに生徒であり教師である。
- 10 私たちは自分たちを分断された存在ではなく一つのいのちとしてとらえることができる。
- 11 愛は永遠のものなので、変化を怖れる必要はない。
- 12 どんな人も、愛を差し伸べているか助けを求めているかのどちらかととらえることができる。