

夜のしあわせの処方箋

心が疲れ切った夜に、そっと手渡す手紙

心が疲れ切る夜がある。

頑張っているのに、うまくいかない夜。

ほんとうによくやってきましたね。

無理に前向きにならなくていい。

泣いてもいい。誰かを頼ってもいい。

あなたは、もう十分がんばってきた。

あなたは、あなたのままで、よく頑張ってる。

あなたの中には、もう光があるよ。

だから今は、安心して眠っていい。

深呼吸をして、静かに目を閉じながら。

深呼吸をひとつ。

もう大丈夫。

この夜は、戻ってきていい。

どうか今夜は、何者にもなろうとせず、

そのままのあなたでいてください。それだけで、もう十分です。

おやすみなさい。

やわらかな光の中で、
また明日、目を覚ましますように。