



創り始める勇気

何かをゼロから始めようとするのがひけてしまうことがある。怖気づいてしまうのだ。

完璧主義な傾向であれば尚更、「ここから始めるのか…」と大きな課題に呑み込まれてしまい、取り掛かるタイミングを遅らせてしまう。

何から始めたらいいのかわからなくなったのなら、途中からでもいい。手をつけられるところから始めよう。集中できないというのなら、まず、感じていることをそのまま形にするところから始めるのだ。

順番など、どこからでも良い。

既存のルールなど無視してもいい。

自分を表現するための守らねばならない規則などない。

すぐに始めよう。

TRINITY
THERAPY