



## ありのままの 自分でいる勇気

できれば目を逸らしたい…そんな感情に押しつぶされそうな時もある。例え、ひどく動揺していたとしても、それらの感情を大切に見つめ、あなたの創作活動につなげよう。生み出した創作を通じて、自分の感情をありのままに表現し続けるのだ。

人々の中には、あなたの創作から、自分の中にいる本当の自分の姿を意識する人がいる。

ある人は「自分はひとりではない」と孤独感を癒す。

あなたの創作にはセラピーの効果があるのだ。

こうしてクリエイティビティが自分の内側と他の人たちの内側をつなげることを知ろう。

幸せな一体感を認識できる。だから、あなたは

自分に創作する価値があることを認めなくてはならない。

ありのままのあなたのままで。

**TRINITY  
THERAPY**