|  |  |
| --- | --- |
| **２１．どうか自分を傷つけないで**  わたしの死に罪の意識を感じないで  あなたが今まで十分すぎるほど  がんばってきたことを知っています  私はあなたを責めてはいませんし  誰も恨んではいません | **２２．自分に思いやりをもって**  あなたがしたことしなかったことについて  自分を許してほしいと思っています  もっと自分自身に優しさをもって  あなたの心や、体が必要としているサインに  気付いて自分をねぎらってほしいと願っています |
| **２３．頑張りすぎている**  **姿が心配です**  あなたがとても頼もしいのは知っています。  でも色々なことを考えすぎず  時には周りに任せて休んで下さい | **２４．旅立つ時期は**  **すでに決まっていました**  私の最期があなたを深く傷つけて  しまったことに胸が痛みます  あの方法で去るしかなかったことを  どうか許してください |
| **２５．いつでも応援しています**  自分の想いや直感に従い本当の自分に  正直になって。他人が望む人生より自分の  人生を生きてください。あなたが自信を  持って前に進むことが出来るように、  いつも応援しています。 | **２６．もう痛みや苦しみはありません**  わたしを心配して苦しむあなたを思うと  胸が痛みます  今のわたしは痛みや苦痛などあらゆる感情から  解放されもう苦しみはありません  どうか心配しないでください |
| **２７．あなたの思いは**  **わたしに届いています**  言葉にできない苦しさや、どうしようもない  悲しみに苛まれているときは、気持ちを  言葉や手紙で表現してみて下さい  あなたの気持ちを私は受け取る事が出来ます | **28．また夢で逢いましょう**  夢を通してあなたに話しかけます  夢では無意識下で私とつながりやすくなります  夢で逢えたときと同じように  私はいつもあなたの側で寄り添っています |
| **２９．出逢ってくれてありがとう**  あんな態度しかできなかったけれど、  私なりにいつもあなたを精一杯愛していました  私にとって貴方は絶対に必要な人でした | **３０．わたしたちは**  **いつも繋がっています**  死とは、終わりではありません  私の魂は宇宙の全てのものと共にあり  地球上にある風や自然を通して  あなたといつも繋ることができます |