|  |  |
| --- | --- |
| **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 |