

【感謝の言葉『ありがとう』の練習方法と具体的な使い方】

感謝の気持ちは、きちんと言葉に出して伝えることが大切です。

先ず一番に、自分の連れ合い（ご主人又は奥さん）に対して感謝することが大切です。

5 次に子供、その次に両親の順番になります。

大事なことは、相手を想定して、“〇〇さん、いつもありがとう。”と仰うことです。

これは、直接相手に会った時だけでなく、相手を思い浮かべて仰うことも有効です。

言葉に出すと、波動となって相手の魂に伝わります。

10 そのため、相手を想定せず、ただ“ありがとう”と繰り返しているだけでは、意味がありません。

下記の〇〇さんの所に、ご主人又は奥さんの名前やお子さんの名前、お世話になっている方々のお名前を入れて、小さな声に出して呼びかけて下さい。一人の名前で六通りの言い方をしましょう。

15 お父さんお母さん、お祖父ちゃんお祖母ちゃん、叔父さん（伯父さん）叔母さん（伯母さん）、兄弟の名前、先生、ご近所の方、会社の上司、同僚、後輩、等々……

お子さんの名前を仰う時と、二人が組になっている方のお名前を仰う時は、

〈太郎さん花子さん ありがとう。〉 〈お父さんお母さんありがとう。〉

のように、複数の方のお名前を続けて仰います。

20

〇〇さん ありがとう。

〇〇さん いつもありがとう。

25

〇〇さん いつも本当にありがとう。

30 〇〇さん ありがとうございます。

〇〇さん いつもありがとうございます。

〇〇さん いつも本当にありがとうございます。

35

前もって対象の名前を書き出して置いて、
1日に10人くらい仰ってみましょう！

40