

唱えるだけで楽になる！

あがり症を救う魔法の言霊（唱和用）

- あがっていい
- 緊張も不安も必然
- あがるのはしょうがない
- 震えるのはしょうがない
- だってあがり症なんだから
- あがるしかないでしょ
- だって怖いんだもん
- だって緊張するんだもん
- あがってもいいんだよ
- あがるのは当然だよ
- もう頑張らなくていいよ
- もう闘わなくていいよ
- あがり症は治さなくてもいいんだよ
- あがり症なのにあがらないようにしようってのがそもそも無理なんだよ
- あがってもいいんだよ
- ドキドキしてもいいんだよ
- あがるのは当然だよ
- 恥ずかしいけどしょうがないよ
- あがって何が悪いの？
- 私はあがり症なんです
- 人よりあがるんです
- もうしょうがないです
- なんか文句ある？

あがり症克服三つの極意

1. あがり症は治さずして治す
2. あがり症は症状への抵抗を止めた時、治り始める
3. あがり症は症状を許した時、治り始める