



目次

はじめに 3

プロローグ 13

第1章 もっと幸せになりたいと思っているあなたへ 17

あなたにとっての幸せとは? 18

幸せ探しの答えは自分の中にある 19

運命はあなた次第で変えられる 21

コラム ☆幸せを錯覚する人々☆ 23



第2章

人はなぜ幸せアピールをするのか？

27

リア充投稿をやめられない人々

周りとは比べないと幸せを実感できない

社会が決めた「幸せパッケージ」とは

「幸せパッケージ」に踊らされていないかチェック

..... 28

..... 29

..... 30

..... 32

第3章

真に求める幸せが見つかれば人生は変わる

39

多くの人が虚像の幸せに翻弄されている

あなたが本当に望む幸せは別にある

本当の幸せを間違えないために

「あなたが現世で人生の目標としやすいものと注意点」

..... 40

..... 42

..... 43

..... 45



第4章

心がしんどい人に表れる身体の症状

57

身体が教えてくれる心の奥底の思い

よくある身体の症状からみる深層心理

コラム ☆星からみた身体の話☆

63

59 58

第5章

自分でできる！ 人生を好転させる方法とは？

67

幸せになるためのカギは自分の中にある

自分の心の闇を発見する

表面意識と潜在意識

ネガティブな感情を味わった原因はどこにある？

あなたの心の奥底に潜む、思いもよらぬ本音

心の闇を発見したら「今の本当の自分を受け入れる」

逃げずに向き合えば、人生にミラクルが起こる！

80 77 75 73 71 70 68

第6章

誰もが幸せになれる「ミシェル式生き方レシピ」教えます

85

やった分だけ人生はバラ色に染まっていく！ 86
願いを叶え、人生を好転させる「受け入れワーク」 87

受け入れワーク1 不公平が許せない、ずるいと思う 89

受け入れワーク2 自分の意見を通す相手に不満を感じる 94

受け入れワーク3 スケジュール通りに進まないといライラする 98

受け入れワーク4 親切がおせっかいかで悩む 101

〜応用編【問題が好転するまでの対処療法】〜 104

コラム ☆鏡の法則☆

105

コラム ☆肥満とダイエット☆

110

第7章

恋愛バンザイ！ あなたを成長させてくれる最高の体験ワーク

115

結婚を切り出さない彼と結婚したい私？ の裏には 116

自分の欲求に翻弄される、人間の複雑な心理状況 119

将来の約束がないと不安になる症候群 121





第8章

人生を好転させる方法！ 自分でできる「受け入れワーク」

125

これでああなたの毎日が良い方向へ変わっていく

あなたにもある「いい人でありたい」欲求

一緒にやってみましょう

127 127 126

まとめ

さあ、はじめよう！ 幸せな未来をつくる「ミシェル式生き方レシピ」

139

エピローグ

145

〜 A little more 〜 ミシェル式西洋占星術鑑定 私たちの体験談

148

