

CONTENTS

はじめに 2

序章 あなたは今イライラしていますか？

生きることは「粘土遊び」	10
神様からのプレゼント	13
健康	15
感情は心の信号	18
感情を切り離す方法	20
世界はあなたの思考が創っている	21
世界を変えるには	23
暗証番号を思い出す	26
ヨーガセラピー	29

第1章 湧き起こる感情が出たときの処方箋

それぞれ別だけどカチツとかみ合っている奇跡

人に対して感じるイライラ

ラスボスは自分??

え、嫌いな人が自分??

ネガティブな感情と陣痛

陣痛の耐え方

本当のワクワクはお金を生み出す

使い方が合っていればすんなりいきます

オプラートをはずす処方箋

32

35

37

39

40

42

44

49

52

第2章 子育てと向き合うための処方箋

子どもはあなたそのものです

攻撃型とうじうじ型

54

57

子どもは3歳までは命を懸けて親のために生きています

私の師匠

軌道修正のダミーの問題

心の喜び

あなたが子育てのバイオニア

コントラスト

私のあり得ない失敗

ココロとカラダ

台風的女子会

今、ここ、私。

第3章 美しい女性になるための処方箋

今あなたはどんな洋服を着ていますか？

ニッポン人のココロを取り戻す

自分を上に

59

60

63

65

67

70

72

74

76

77

80

84

87

アルアル劇場

心のトイレ

嫌いな人に嫌われてもよくない？

整形並みの変化

毎日見たい美人の切り取り

89

91

93

96

98

最終章 あなたは今キラキラしていますか？

キラキラの源

恋する乙女の小さな感動

あなたのキラキラは家族のキラキラ

102

105

107

最後に

110