

# CONTENTS

はじめに 2

## 第一章 「私なんて……」の思い込み

幸せになんてなれない	12
愛されない	19
価値がない	26
否定される	31
豊かではない	35

第二章 「私だって……」は分岐点

幸せになりたい ……………

42

なんでも楽しく話したい ……………

46

愛されていると思いたい ……………

49

自由に生きる ……………

52

第三章 「私だから……」になれるまで

ネガティブ感情大爆発！ ……………

58

ホ・オポノポノが言えなくて ……………

64

三つ子の魂百までとは限らない ……………

70

なるほど！ 鏡の法則 ……………

75

過去の記憶は宝の山 ……………

82

## 第四章

今の自分をまるっとそのまま認めよう！

自分の心を満たすことができるのは自分だけ

90

自分をほめよう

95

過去と向き合ってみる

102

今の自分に気付こう

107

自分をまるっとそのまま認めよう

112

我慢は不要

118

自分に、すべてに感謝!!

123

## 第五章

うまくいく引き寄せテクニク

願いを決める

130

先にお祝いする

134

すつ飛ばしロックオン ..... .

直感を生かす ..... .

宇宙的進級テスト ..... .

149 144 140

おわりに 155

参考文献 159

参考サイト 160

参考YouTubeチャンネル 161