

目次

まえがき

2



第1章 奇跡を起こす種はあなたの中に

1	奇跡って？	12
2	今こうして生きていることが奇跡	16
3	無意識にどんなことを握りしめていますか？	21
4	握りしめていること（執着）を手放す	27
5	潜在意識の中で自分を信じられる感覚	33



第2章 本当のあなたは、なんて言っていますか？

- 1 身体の声に耳を傾ける 40
- 2 意味ある身体感覚（記憶）との対話 46
- 3 愛情がいつばいなのに、愛着障害に？ 51
- 4 自分自身を受け入れる（自尊感情） 60
- 5 自分の思い込みの癖を意識してみよう 66



第3章 コミュニケーションを育てる

- 1 自分と他者を大切にする自己表現のコミュニケーション 74
- 2 相手の目線を体感してみる。セラピー体験談 80
- 3 共感を生む心の目線 84
- 4 気づきを引き出す「ポジティブメッセージ」 90
- 5 自分自身や関係性を育てるポジティブ変換 96





第4章 身体が教えてくれる心の動き

- 1 不快な感情は、人生の道案内人 104
- 2 根っこの心に触れるファミリークレイアートセラピー 111
- 3 どんな感情を抱きやすい？ 不快な感情の仕分けワーク 117
- 4 怒りの感情にとらわれてしまったら 123
- 5 相手との違いを知り、認めることから 129



第5章 奇跡を起こす種の見つけ方（未来の自分を育てる）

- 1 想いの力、エネルギーが影響する 136
- 2 本当の自分と出逢う方法 141

あとがき 146

参考文献 149

