

# 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ア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
------	-----

