



Contents

まえがき 2

第1章 許す 11

自分を表現して生きる	12
その選択は自分の意思ですか？	15
「損得」ではなく「快・不快」を基準に	19
自分に集中して自分を満たす	22
独りになる勇氣、手放す勇氣	26
自分の価値に気づく	30
情報を盲信しない	36
過去のすべてを許してあげる	40
過去に残している「想い」のエネルギーを「今」に	42
ウソをつき続けていると、何も信じられない世界になる	44

第2章 受け入れる 55

すべては自分が握っている	48
「今」に幸せを感じていますか？	51
ネガティブを無くそうとしない	56
体験を恐れない	60
「強く、しなやか」な心の軸	63
揺れながらバランスをとる	65
感情は「自分らしく」生きるアンテナ	68
起きる現実と自分の心を照らし合わせると	70
どんな思い込みで行動しているか？	74
できない不完全な自分を抱きしめる	78
絶対的な正解を求めるのではなく	80





Contents

第3章 覚悟 89

自分を信頼していないと決断できない	83
行動できないときはバランスが偏っている	86
「自分で立つ」とは？	90
どんな世界で生きたいですか？	93
前例や成功例がなくても	95
プライドを捨て、タブーに挑戦してみる	98
無理に変わろうとするのではなく	102

第4章 在り方を決めて進む

107

「どちらか」ではなく「どちらも」 108

「やり方」ではなく「在り方」に目を向ける 112

「自分オタク」になる 114

正解は一つではない 116

そろってないままで 118

不完全で完全な自分を感じる 122

おわりに

125

参考文献

128

