

CONTENTS

まえがき 2

第1章 ありのままの自分という存在

私たちの目の前に広がった『未知の世界』	10
あなたは「ありのままの自分」が好きですか？	13
「ありのままの自分」が大嫌いだった私	16
人生でもっとも大事なミッションとは？	26
あなたが100%ありのままの自分と仲良く生きていたころの話	31
ありのままの自分と向き合おうっていったいどんなこと？	34

大概のことは『気づく』だけでいい

42

第2章

ありのままの自分に気づく

あなたはいつからありのままの自分と仲が悪くなってしまったの？

50

いろいろな感情を持っている自分に気づいてあげよう

54

主語をどこかの誰かにしていませんか？

62

「出」と「入」のどちらのエネルギーに偏っている？

68

なかなか自分と向き合えない自分

75

第3章 見て見ぬふりをしている自分に気づく

自分についている嘘はどんな嘘？

想像以上に他人の目を気にしている自分

自分へのダメ出しは無意識でしているもの

まだ根に持っている自分に気づいてみよう

「今」に生きていない自分

どれほど戦いながら生きているの？

「正義押し付け星人」になっている自分!?

第4章 自分の勘違いに気づいていく

「○○しなきゃいけない!」は本当なのかな？

だったら「○○しちゃいけない」も本当なのかな？

あなたの存在を批判されたわけじゃない
欠点は自分だけが思っている!?

147 140

第5章 ありのままの自分との仲直りの秘訣

相手と自分の課題の領域を分けること
悩みの渦中からは簡単に抜け出せる
実は「どちらでもいい」ことはたくさんある
やっぱり、そのまま、ありのままがいい

174 168 161 156

あとがき

177