



もくじ

まえがき

2

第1章 過去が癒やされてゆく

1 女の子に生まれてよかった	12
2 わたしもかわいがってねと交わした約束	15
3 親のことは自分のせいではない	19
4 自分がかわいそつが分岐点	23
5 本当は自分が必要だった	27
自分と向き合う方法	31

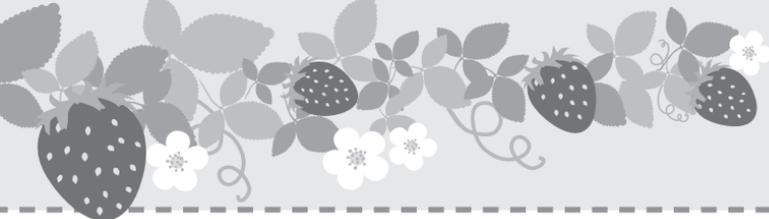


第2章 出せずにいたわたし

- 1 母の前で繕っていた 36
- 2 繰り返す母の離婚から 39
- 3 あまのじゃくな部分が出てきた 42
- 4 父とのすれ違い不器用な2人 46
- 5 父の最期……後悔 49
- 6 父を心から見送ると決めた 54
- 常に「ありがとう」と伝える 59

第3章 見た目がわたしを変える

- 1 人の性格を分析していた 64
- 2 環境で人は変わる 67



第4章

自分を信じることの大切さからの変化

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1 やってみて、ダメなら考える | 88 |
| 2 どんなときも周りから元気を頂いた | 93 |
| 3 我慢をすればするほど、我慢する出来事を引き寄せてしまう | 97 |
| 4 やり続けられ、想いは伝わってゆくこともある | 102 |
| 5 突然、聞こえてきた不思議な声 | 106 |
| 6 父の意志を引き継ぎ終える | 110 |
| 心に残る人となる | 115 |
| 3 素直さが成長させてくれた | 72 |
| 4 表面上の「言葉」よりも熱い「想い」 | 76 |
| 5 自分が同じ立場に立って初めて気づく | 80 |
| 外見と内面にツヤをだす | 84 |



第5章

自分との関わりが人との関わりとなる

- 1 本当の想いは言葉ではないこともある …… 131
 - 2 自分のためにしようと思っただきかけ …… 11
 - 3 自分の好きを探し始めると …… 28
 - 4 大切にしていたものを手放そうと思っただけ …… 12
 - 5 怒りがエネルギーとなることもある …… 128
- たのしみながらしていること …… 261
- 135

第6章

自分を客観視すると見えてくる

- 1 よい引き寄せ、悪い引き寄せ …… 14
 - 2 自分の過去が癒えてゆくとしあわせしか残らない …… 31
 - 3 誰もいないなら自分になる …… 145
- 145143140

