

Chapter 1 **自己肯定感は上げる必要なし！  
ネガティブとの付き合い方で  
自分らしく輝ける♡**

他人に感情移入しすぎて辛い！

織細さんの境界線と自分軸の作り方 ————— 16

今のあなたは願ったとおりに仕上がっている。

思考トレーニングで行動を変え、

理想のあなたが近づく♡ ————— 24

自分受容できるようになると、

我慢の人生から卒業できる♡ ————— 31

感情に隠された、

育ててきた仮説をとりのぞく！ ————— 36

過去さえも変える思考法は、

エゴをとことん生きぬくこと！ ————— 41

Chapter1 まとめ ————— 46

Chapter 2 **唯一無二の私。  
繕わなくても  
特別な存在であると知る**

何者かになろうとしない。

ホリホリすると本質のあなたが輝き始める ————— 50

お金は自分が望んだ分入ってくる ————— 58

きつい時期は、ステージが変わっていくとき	62
過去の経験を癒し、魂の喜びを知る	72

## Chapter 3 宇宙の法則

なぜ人と比べてしまうのか	78
願いが叶う仕組み	83
インナーチャイルドを癒すと承認欲求が緩む	86
どうやって生まれてきた意味を知れるの？	89
黒歴史があるからこそ、 気づきや成長があり自分らしく活躍できる！	94

## Chapter 4 過去嫌だったことを掘っていくと それが唯一無二の あなたの強みになる

蓋をしてきたことが、 実はあなたの強みかもしれません。 苦手＝やりたくないこととは限らない☆	104
一足先に経験した嫌なことは、 あなたが世に還元できること	110
すべてのピースを総動員させると、 あなたのミッションに気づく	116

心の投影で引き寄せ合う、	
出逢う人からの気づきや学びの感謝	118
調和のためのそれぞれの役割があると、	
想像力を働かせると思い込みがはずれていく	121
自分褒め大好き設定で、最高に地球を楽しむ！	126

## Chapter 5 体と魂の関係

自己実現していくには、	
色眼鏡を外しクリアに満たされること	130
体をクリアリングすると、	
直観力が増し本質の自分と繋がる	135
地球では、魂の願いを叶えていくのは、	
パートナーである体があってこそ	141
実践する理由を見るには、	
未来に想いを馳せること。	
どんな未来をチョイスするかは	
あなた次第	145
淀みない体に循環させるには、	
不自然なものは何か？ 知ることから	149
体質だからしょうがないとあきらめていると、	
もったいない！ それ思い込みかも！	153

刺激物ですぐ良くなったと感じるものは

すぐ元に戻ります。

体質改善はジワジワ

「あ！ そういえば！」が本物————— 156

Epilogue ————— 159