

目次

はじめに 2

第1章 生き方を考え直すときは今

何歳からでも人生は小さな積み重ねで変われるのです

心のブロック解除と自分軸を持つために

人と比べてしまったら

自分を変えられる勇気と変えられない気持ち

12
17
23
28

第2章 インナーチャイルドとは？

つらい作業でも一度人生を振り返ると……

あなたの中にも凍りついたチャイルドはいます

子育てをするとインナーチャイルドは表れる

過去のすべてに微笑むことができますか

34

40

47

55

第3章 なぜ生きづらさはなくならないの？

思い込みと刷り込みをなくす練習

手放すことを習慣にしてみませんか？

完璧主義は自分攻撃です

すべてが嫌になったら

64

71

78

84

第4章 「辛い」という字に一本足して「幸せ」になりました

悲しくつらい経験をした人は強く優しい

自分を責めるのはもう終わりにしませんか

自分の価値を自分で下げないで

パートナーと幸せに生きていくには

92 97 102 108

第5章 癒やし 癒やして 癒やされて

一番愛を求めているのは自分です

怒りや悲しみは書くのです

インナーチャイルドを生まないために

116 123 129

参考文献
おわりに

147 144