

# 目次

まえがき 2

## 第1章 自分らしく生きて夢を叶える 13

やりたいことがない人はいない	14
夢を見つける方法	17
心に従うと夢は広がりを見せる	20
頭で考えても夢は広がらない	24
夢が見つかったてからの行動	26
夢がすでに叶った自分で生きると、スピーディーに現実化する	28

第2章 在り方を決める 31

親から刷り込まれた意識で、自分の現実を造っている	34
人は存在価値を認めてもらいたくて我慢をする	37
好きなことをするのに罪悪感がいらぬ理由	40
今できる範囲で、精一杯に夢を叶える	44
お金に対する思い込み	47
生まれたときは誰もが価値ある存在だった	49
自分の存在価値を自分で決める	51
自分を認めるには	52
価値ある私の在り方とその行動	55
在り方と行動の実例	61
今、最大限に、自分の在り方を貫く	63
今、ここにあるものを見る	66
人生は在り方の証拠集めの旅	71

自分を大切に扱おうと、周りからも大切にされる	79
バカにされても仕方がないと思っていた	80
私、どうしてこの人と付き合っているんだろう	83
下着メーカーに勤めて、運気が上がった	85
しわもシミもあるのに、自分に自信が持てた	87
縮毛矯正から、思考の広がりを感じる	89
12キロ痩せて、なにもかもがハッピーに	90
今までとは違う世界を見たいなら	96
嫌いな人の扱い方	98
起こる出来事に偶然はない	102
自分を大切にするためにやめること	106
夢を叶えようとするときに必要な覚悟	109
自分を輝く宝石箱に	111

第4章 女で生きること

113

女である自分を許すこと ..... 117

女性の使命は今を生きること ..... 120

心の自由度は3歳児と同じ ..... 122

女と男は根本的に違う生き物 ..... 124

自分のままで豊かに生きる ..... 126

あとがき ..... 128

117 120 122 124 126