

CONTENTS

まえがき 2

第1章 「自分を愛する」がわからない

「自分を愛せない／許せない」状態のスパイラル	12
「人に優しく自分に厳しく」そんな教えを受け生きてきた世代（自己犠牲）	17
いつも他者を助けているあなた―あなたを救う人は誰？	22
みんなわかかってない！ 他者に「怒り」を向けることも理由があります	27
感情は、あなたの「幸せ」のためにある	31

第2章 どうしていつも苦しいのだろうか？

「母」への思い―何をしても満足しない母

38

「父」への思い―母を助けなかった夫

44

頑張っても褒められない娘たち

49

あなたが感情を出せなくなった理由

55

恋愛・結婚……女性の幸せにも影響している「母」への感情

61

第3章 自分愛―わたしの心、わたしの気持ち

あなたには「頑張れ！」の呪いがかけられている

68

自分の心がわからない 何が喜びかわからない理由

73

身近な人に向けている感情は、もともと「親」に感じていた気持ち

77

自分の感情を知る 自分の心を大切にする 怒りは悲しみの表現

85

できない自分がいてもあなたの価値が低いわけではない
.....

第4章 「自分を愛する」ってこういうこと

どっちに行っても「楽になること」を選択してみる
.....

あなたに100%共感できる存在は「あなた自身」
.....

あなたのネガティブは実はクリエイティブなエネルギー
.....

「自分がわからなくなった理由」を知って解放する
.....

怒りを吐き出すワーク 負の感情はネガティブではない
.....

人の心を气遣える感性を、あなたの心のために使いましょ
.....

第5章 「その気持ち、わかる」が女性を救う

「わかってわかって」と重たいものが引き寄せられるしくみ

母を救えない罪悪感を手放す

あなたは愛を受け取っていい存在です

「その気持ち、わかるよ」の魔法

愛をそのまま受け取ろう

141 138 133 129 124

あとがき

145