

目次

まえがき 2

第1章 心の羅針盤 ～自分を見つける旅～

キラキラを追いかけて、見失った大切なもの	12
感情のフタを外して、情熱の扉を開く！	17
過去でも未来でもない「今」を生きる喜び	22
足かせを外して、軽やかに飛び立つ	28
期待を捨てて、未来を開く	32

第2章 不安を超えて 未来へ進む航海図

不安の先に、広がる希望

やらないリスクとやってみる世界

あなたを止める隠れたブレーキ

小さな一歩でブレーキ解除！

「めんどくさい」が笑顔をつくる

40

46

50

55

60

第3章 波のように進む 楽しく軽やかな旅へ

曇ったメガネで人を見ていませんか？

人間関係が楽に進む！ 3つのポイント

自分の宝物に気づいていますか？

楽しい選択が人生を変える

結果に振り回されず、軽やかに波に乗る！

68

73

78

83

88

第4章 心に炎を灯す 情熱と使命の旅路

情熱はいつでもあなたの中にある

セールスが怖い！ 他人の目を気にせず自信を持つためのヒント

能登半島地震が教えてくれた、一步の希望

全力を尽くす、その先に広がる景色

4158で生まれた命の奇跡と希望

118 113 107 102 96

第5章 自分を信じて飛び立つ 自分らしく生きる道

気づいてしまった私揺れる心と新しい扉

ネガティブな自分も愛すること

依存から自信へ

「死」が私に気づかせてくれたメッセージ

142 137 132 126

