

目次

はじめに 2

伝えたい気づき

結婚についての持論	14
実は奥が深い恋愛のこと	19
ホルモンバランスの乱れ	23
諦めないこと	26
一番起こったら嫌なことを仕方ないととらえる考え方を身につけておく	29
すべてに意味がある	31

ようやくたどり着いたダイエットの極意

ダイエットのために実践していること

ダイエットを志してから食べなくなった食べ物

自分に合ったダイエット法を継続する

健康的な食生活を目指しています

食欲には本当の食欲とニセの食欲があるのをご存じでしょうか？

今の状況に合ったダイエットを考案する

減量したときに守っていたこと

「継続は力なり」キツイ運動よりも継続できる簡単な運動を続ける

血糖値を緩やかに上げるために、野菜から食べる

お腹が空いている状態でスーパールに行かない

ジュースを飲まないようにする

通い放題より日時の決まった習い事のほうが効率的

逆レコーディングダイエット

Chapter 3

夢の叶え方

ダイエット停滞期の乗り越え方

チートデイの私の考え

人に偉そうに言うのと痩せる

やれない言い訳を探すより、やれる方法を探しましょう

大幅なダイエットは40代までに

61

63

65

66

67

人生がうまくいってそうな人がやっていることをまねする

結果や成果は、後からついてくる（タイムラグがある）

単にお金欲しいからの夢や目標は叶いにくい

すべて自分に都合のいいように解釈する

幸せになりたいと夢見るのはやめる。幸せは長続きしないから

想像できないことは起こらない可能性大

夢や目標は公表すると叶いやすい

70

71

73

75

77

78

80

自信のつけ方とためになる気づき

自信はどうやってつけるのか

84

鍛えよう会話力 コミュニケーションは会話がほとんど

86

因果応報の話

89

かわいそうな人だなと思うようにする

92

映画『ラーゲリより愛を込めて』子に対する手紙

94

時に道を外れてみる

96

人のことを親身に考えていたら自分のことがいい方向に進む

100

人に執着しない 興味は自分にだけ

101

文章を書くにもエネルギーが必要

102

Chapter 5

ストレスへの向き合い方と人間関係の気づき

落ち込んだり反省したりするのもほどほどに、前進する強さを持つことが大事

ストレスになっていること、自分で変えられることは突破していく

「しているのに」ではなく、「しているおかげで」

人間関係 そのときに合う人と付き合う

人の気持ちになつて考えたとストレスが減る

今抱えている問題なんて、ほんの小さなこと

113 112 110 108 107 106

Chapter 6

心が軽くなる気づき

40歳を過ぎたらできないことを補うより得意なことを伸ばしていく

人は自分と同じ感覚を持っていない

軽いアクシデントや失敗は持ちネタにする

119 118 116

Chapter 7

課題や目標

どん底がないと、いいことも喜べない

「つらいときはじつと耐えろ、そしていいときは注意深く」と「何回でも失敗していい」

123 120

お金ではなくすべきことをやっているかに重点をおく

仕事を軸や目標にする人生設計を排除していく

130 128

Chapter 8

祖母への感謝

おばあちゃんへ

132

おわりに
参考出典

137 135