

目次

はじめに 2

第一章 自分軸になろう 9

自分軸と他人軸の違い 11

他人軸から自分軸へ 19

けっこうブレるものですよ 28

ちょっとしたポイントだけど、けっこう大切かも 31

ワガママって何それ？ 33

第二章 自己肯定感

39

低いから、高そうで低い自己肯定感

40

上辺だけなんていらぬ

47

自己否定って怖いかも

51

かまっちゃんって承認欲求

55

第三章

価値観の違いってだけなのだけど

61

自分の思い込みって知ってる？

62

価値観なんてぶっ壊そうぜ！

72

ぶっ壊した先にあるもの

79

そうはいっても納得できない人へ

86

第四章 男心 91

私が男心を学ぶことになったキツカケ

男性と女性の違い

男性の気持ちに寄り添うなかれ

男心を知って、もっといい女になつてね

あなたにとつての甘えるつてなんですか？

92 95 102 109 112

おわりに 121