

# 目次

はじめに 2

## 第一章

### インナーチャイルドとの出会い

- ◆ インナーチャイルドが自分の中にいる？ ..... 10
- ◆ 映画やドラマ、芝居に欠かせないインナーチャイルド ..... 14
- ◆ その悩み、インナーチャイルドですよ ..... 18
- ◆ 嫌いなものの原因がインナーチャイルドで明らかに！ ..... 22
- ◆ インナーチャイルドがあなたのベースとなっています ..... 25

## 第二章

### インナーチャイルドの原理

- ◆ 心の傷、そのままになっていませんか？ ..... 30
- ◆ 心の原理 ..... 33
- ◆ 親からのインプリント ..... 36
- ◆ 負のループ ..... 42
- ◆ 愛を感じて育ちましたか？ ..... 46

## 第三章

### 子育てとインナーチャイルド

- ◆ 勤め先でインナーチャイルドに触れる日々 ..... 52
- ◆ 自信のないママたち ..... 56
- ◆ インナーチャイルドが子育てを苦しめる ..... 59

## 第四章

### いろいろなインナーチャイルド

- ◆ 母とのつながり（胎内記憶）…………… 65
- ◆ インナーチャイルドは子育て論（連鎖してしまわないように）…………… 70
- ◆ もちろん親にもインナーチャイルドはある…………… 76
- ◆ 親ではなく他者によつて傷ついた（いじめ後遺症）…………… 81
- ◆ 男性のインナーチャイルド…………… 86
- ◆ きょうだいのインナーチャイルド…………… 91
- ◆ 異性の悩みは異性の親が原因かも…………… 95
- ◆ 明るいインナーチャイルド…………… 100

## 第五章

# インナーチャイルドを癒やすとすべてがうまく回り出す

- ◆ あなたにとつてのインナーチャイルドとは？ …………… 104
- ◆ インナーチャイルドの癒やしはあらゆる可能性を秘めている …………… 107
- ◆ ネガティブだっていい！ 越える強さを持つこと …………… 111
- ◆ 最終的に自分を救えるのは自分で …………… 116

おわりに

121