

目次

まえがき	2
------	---

素直な自分に出会う

あなたの素直を見つけないきませんか？	12
自分の素直を見つけない、見つけることで	14
願いの叶え方……	17
願い事をするときどうしていますか？	19
あなたは、どうやって願いを叶えたいと思いますか？	28
あなたの願いはなんですか？ 願い事はどこですか？	28

心の本当の願い事	29
子供の不登校に悩む……	32
「学校休みたい……」からの？	36
「学校休みたい」想いと、どうやって向き合うのか	38
あのときの私たちの場合……子供が学校へ行けなくなったとき	40
学校に行かない、行きたくない	46
本当の自分に気づくための最初の一步	59
本当の自分を好きになる	62
本当の自分と相手を見つめる	65
あなたが生きていくのに本当に必要なもの！	67
本当の自分が一番素晴らしい理由	68
自分らしく生きるために必要なこと	71
あなたの想いはそれでいい！ そう思っているんだよ！	74
あなたが、自分らしく輝く方法	77
あなたが生きづらいと思う本当の理由	79

自分軸を持つて生きる！それが生きやすい生き方	81
あなたのその思いは本物？ 本当にあなたの想い？	84
あなたの思いは本当にあなたが想っているの？	87
思考からの脱出！今のあなたは、思考にとらわれてしまっているから	91
固定観念と執着の恐ろしさ、そこからの抜け出し方	96
固定観念と執着……固定観念を捨てる方法	101
固定観念と執着……執着を捨てる方法	105
今まで、無理して頑張ってきたあなたへ	111
心の余裕／心の余裕を持つて生きる／	114
心に余裕を作るには	116
心の余裕の作り方	119
不安や心配に縛られる私たち	123
心配と不安……それは私たちを縛る鎖	127
不安と心配からの解放／心配は愛じゃない／	131
不安と心配と心の余裕と	133

心の整理をする・大切なモノを選択していくとき

それぞれの大切なモノを、大切にして生きていく　きつとそれが生きやすい生き方

あなたは、あなたのために・自分のために生きていい！

自分のために生きる！～あなたがあなたのために生きるために～

今までのあなたは、今のあなたのためにある！

本当の自分の気持ちを信じて生きていく

ネガティブからの解放

あなたは、今、何を思っていますか？　何を感じますか？

まとめ

あとがき

160