

目次

まえがき 2

1章 感情を大切にする

なぜ多くのママがイライラすることに罪悪感を持っているか

—————

8

感情を抑圧するとどうなるか……

—————

18

未解決の感情と向き合う

—————

28

自分に○をつけることを習慣にする

—————

32

2章 自己犠牲では誰も幸せにできない

ママは子ども優先にしてはいけない

子どもはママの生き方から人生を学ぶ

幸せはシャンパンタワー

情熱を見つける方法（起業まで）

38

44

48

50

3章 食事で身体を整える

身体と心はひとつ

食事が心まで変える理由

子どもの問題行動も食事で改善できる

何を食べるかの前に大事なこと

食べ物は、栄養素ではなく、腸内細菌に合わせて選ぶ

64

68

74

78

85

健康になる食べ方は、シンプルで自然に沿ったもの
必要な食材はこれだけ

96 89

4章 感情は自分の望み通りに作れる

食事以上に健康を左右するもの
イライラが生まれる5つのパターン
イライラが生まれるメカニズム
イライラは味方
価値観は6歳頃までに作られる
結婚は価値観のアップデートのチャンス
子育ても価値観アップデートのチャンス
「もっともっと」病にかかっていませんか？
不完全な自分のままで、今を楽しもう

142 140 134 130 123 120 114 111 106