

CONTENTS

はじめに 2

第一章 地球に生まれて

自分らしさの鍵	12
自己否定満載だった幼児期〜20代	16
私は何もできない？	20
狭い社会 広い世界	24
すべての経験は宝物庫	27

第二章 気づき / 知らないと損

メンタルを整える

32

自分関係

35

自分らしさを感じるということ

40

世間一般の常識が正しいとは限らないわけ

44

自分軸と自分勝手

48

第三章 気づき / 知ってしまったら戻れない

自分に厳しく、他人に優しい人!

54

人間関係を良好に保つにはコツがある

58

本当の幸せって何?

62

幸せの落とし穴

65

他人にあるもの・自分にあるもの

68

第四章 気づき 目から鱗かも

親切な人がいい人なわけじゃない

74

優しい人の特徴

77

誰だって失敗する

81

私の価値って誰が決めるの？

85

生きているだけで素晴らしい

89

豊かさの定義

92

第五章 人生の岐路

幸せになるのに必要なこと

98

何も持たずに

102

出会いと別れ

106

人生山あり谷ありまさかあり

110

第六章 宇宙からのプレゼント

人生の転機は今!?

才能を育てるためには

宇宙が期待していること

私が私だからこそ素晴らしい

116 120 124 128

おわりに

134