

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 本当の自分を生きよう

『幸せになりたい！』『人生もつと楽しみたい！』	10
本当の自分に出会うまで	15
人生が変わるタイミング	20
自分にとって大切なものは何か	25
本当の自分を生きるために	30

## 第2章 幸せになれるようになっていく

現実が変わっていく

たくさんの奇跡がやってきた

すべて今につながっている

だれもが幸せになれるようになっていく

最高に幸せな毎日を過ごせるように

36

41

45

50

56

## 第3章 自分を大切にす

愛で生きよう

シナリオがある

私は完璧

本当の自分の声

64

69

74

79

自分を大切にするために

84

## 第4章 自分らしく輝く

自分で現実をつくる

90

感じるままに生きてみる

95

シンプルに生きる

100

すべてはうまくいつている

105

すべてお任せしよう

109

## 第5章 今が最高に幸せなわたしに

叶えたい願いがあるとき

幸せな恋愛・結婚がやってくる

やりたい仕事があまくいく

素敵な人間関係がやってくる

望みどおりの人生を生きる

136 131 126 121 116

おわりに

参考文献

145 142