

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