



はじめに 2

1章 序章

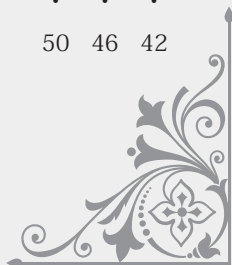
自分のことが大好きですか？	12
あなたの使命、才能を見つげるための旅のスタート・旅の途中☆	15
ハートが反応したことに飛び込んでみて	18
「やりたいことがわからない、見つからない」悩み	24

2章 海外から見た日本

海外駐在員妻を経験して	30
海外での出産	35

3章 今、子育てがづらい人へこれから子育てをするあなたへ

海外の食事情	イギリス編	42
海外の食事情	タイ編	46
海外の食事情	ドイツ編	50
日本のお母さんは……		60
子育てをつらくさせる理由		73
誰のために生きていますか？		82
息子からの手紙		89
お母さんとしてのあなたの唯一の仕事		91



4章 あなたを「幸せ」に導いてくれる「直感」

あなたの「普通」が、他の人の「普通」ではない	106
「直感」をつかう	108
私が離婚を決めた理由	112
直感をとぎすますために	118
「あなたにとって」正しい答えを知る方法	119
一番大切な「あなたの意思」	122

5章 「本当の自分」に還る旅

「ネガティブ」も飲み込んでしまう	130
いいことも、悪いこともやってくる	134
「あなた自身」を守ってあげる	135

6章 あなたが本当に望む未来

「本当のあなた」でいられる場所	144
「本当のあなた」になったときに起こること	147
「本当のあなた」に還るために	149

あなたの本当の願い	156
スペースをあける	160
コントロールを手放す	162
コントロールを手放したその先には	165

おわりに	175
------	-----

