

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 人生の半分以上自分のことが嫌いだった

自信がなくおどおどしていた	12
結婚生活で学んだこと	17
すべてが中途半端でネガティブ	23
白か黒のどちらか	26

## 第2章 子ども嫌いだった私の子育てでの変化

長女出産〜長女の子育て	32
心臓病の長男出産	39
親子の関係と未婚の母	46
食の変化〜ジャンクからオーガニックへ	50

## 第3章 スピリチュアルとの出逢い

潜在意識	58
エネルギー	63
潜在意識とヒプノセラピー	67
ヒーリングとリーディング	70
意識と波動とフラワーエッセンス	73

## 第4章 人生の変化

自分は映画の主人公	78
自分軸で生きる	82
ネガティブ×じゃない	85
すべては必然	88
ジャッジはしない	91

## 第5章 自分を信じる力

潜在意識フル活用	96
不安と向き合う	100
未来との日記	103
自分との対話	106

メッセージに耳を傾ける

.....

心地よくフラットに

.....

111 108

おわりに

117