

## 1章 子どもが小さいときの話

自分の自由を持っていた子	13
大人になれない自分	20
子どもに伝わらない愛情	27
娘と向き合うことで見えたきっかけ	37

## 2章 人は意識の持ち方や環境で作られる

人は環境で変わる	45
内観した結果、行き着いた根本原因は自己価値の低さだった	51

# Contents

## 3章 言葉にしないと伝わらない

自己価値を上げるために意識を変える	61
相手を受け入れる方法	67
相手を受け入れることが自分を受け入れることに繋がる	78
素直に気持ちを伝える意味を勘違いしない	82
素直な気持ちを伝えることがなぜ大切？	91
相手がわかるやり方で伝えないと、気持ちは伝わらない	96
期待を手放そう！	105
変わった私	111

【後書き】

125