

# CONTENTS

はじめに

2

## 第1章

### 過去の自分に花マルをつけよう

13

- 1 みんな愛されて生まれてきた 15
- 2 自分の人生を生きていますか？ 20
- 3 完璧主義はいらない 24
- 4 できなかった自分を責めるより、できたことを褒めてあげる 28
- 5 自分をたっぷり愛してあげること 30
- 6 身近なところにあるしあわせを数えてみると、しあわせな自分に気がつく 33
- 7 他人の感情に左右されなくていい、言葉の真意は言った本人にしかわからない 36
- 8 悩みの渦から抜け出す方法 38
- 9 自分の心のクセを知る（メモ日記を書いてみる） 41
- 10 さわやかに一日をスタートさせよう 44



## 第2章

### 素直でしあわせな自分になろう

49

- 11 「ひと休み」のお茶の時間を大切にすると、うまくいく法則 47
- 12 ストレスをほぐす方法（心と体を緩めてあげる、深呼吸のススメ） 48
- 1 感情は、抑えず解放してあげよう 53
- 2 マイナスの感情から抜け出し、切り替える方法 60
- 3 時間をかけると、うまくいく、という法則（流れに身を任せてみる） 62
- 4 俯瞰して見る（1歩引いて見てみると、全体がよく見えてくる） 64
- 5 迷ったときの選び方 70
- 6 自分を大事にすると、周りもしあわせになる法則 72
- 7 自分の時間は意識してつくる。自分を大事にすること 75
- 8 やり残していたことをやっつけよう 76



### 第3章 自分も相手も、笑顔になれる方法

85

- 1 直接会って話すことの大切さ 86
- 2 誰かに何かをお願いする・甘えることは、相手のためにもなる 88
- 3 お願いは食事をしながらするとうまくいく 93
- 4 たった一言で、相手は喜んでくれる 95
- 5 自分の思っていることを伝える方法 97
- 6 自分の思いに素直に正直になつたら得をする法則 101
- 7 何げない優しさ、気遣いはみんなをハッピーにしてくれる 102
- 8 ありがとう、は魔法の言葉 105
- 9 信じる心を選ぶか、疑つ心を選ぶか 108



## 第4章 いくつになっても「今から始めよう」

113

- 1 やり残してきたこと、心の奥にしまっている夢はありますか？ 114
- 2 やり残してきたこと、夢はなんだろう？ 117

## 第5章 未来は自分で選び、つくることができる

139

- 1 素敵な一日の始め方 140
- 2 思いは現実化する 142
- 3 アイデアの出し方（散歩をしたり、リラックスしたりするとアイデアが湧いてくる） 144
- 4 アンテナの感度を上げていく 146
- 5 瞑想タイムを日常の中に取り入れてみましょう 147
- 6 どんな言葉を使い、つぶやいていますか 149
- 7 エネルギーの源を持つ 150



おわりに

160

8 心と体のバランスを整えること  
9 自分はどんな人？ 155  
10 感謝すること 157

152

