

CONTENTS

まえがき 2

第1章 「あなた」を手放すことで「あなた」になる

- ① そんなに頑張らなくても、人生を変えられる
- ② ホームランなんて狙わなくてもいい
- ③ あたり前など何一つない
- ④ 「引き寄せ」なんてありませんから。だって、それはね
- ⑤ 「共感」って？

27 23 20 16 12

第2章

にっこり笑顔でチャンスを掴む

- ⑥ いつまで「うだけど」「うでも」の安全地帯に居続けますか？ 30
- ⑦ 自分のご機嫌は自分で取るゝそれが大人ですから 34
- ⑧ 自己満足のすすめ 37
- ① 「恵子さんて何色ですか？」 〈魔法の言葉〉 42
- ② 対人関係のお悩み対処法はコレッ!! 46
- ③ 「世界一不幸な私」なんて悩みに直面したときには 50
- ④ 「それ自信過剰ですから」 53
- ⑤ いつまでモグラたたきし続けますか？ 57
- ⑥ 体験こそが財産 61
- ⑦ 想像力こそ、最大の武器!! 65

⑧ 大自然の前にちっぽけな私たち

第3章

おすすめは自画自賛の楽しむ子育て・自分育て

- ① 天才は「天才」で作られる!! 天才の作り方とは!
- ② 中学受験〜人間的成長
- ③ 反抗期の対処法は
- ④ 手抜き子育てばんざい!
- ⑤ 18歳のお誕生日プレゼントは2通の手紙
- ⑥ 18年と1日目〜母娘

93 89 85 82 77 74

69

第4章

欲張り女性が幸せを運ぶ

- ① 女性性のキーワードは……
- ② 女性は選択決断の連続、だからこそ
- ③ 恋♥ ほど素敵なものはない！
- ④ 根拠のない自信！ 手に入れましょ
- ⑤ そそられる!! を意識する
- ⑥ 甘え上手は愛され上手
- ⑦ プレゼントの行方、それは笑顔の行方
- ⑧ 関西のお節介おばちゃんが、地球を救う!!
- ⑨ 母親と娘、永遠のテーマの一つ
- ⑩ バトンをつなぐ

第5章

さあ、大人人生の幕を上げよう

- ① 今、求められていることは
- ② 妄想の正体とは!?
- ③ 「ありのまま」とは、それ以上でも、それ以下でもないってこと。
- ④ それが「自分」に出会える瞬間
- ⑤ 「自分を好きになる」のに理由はいらぬ!! のだ。
- ⑥ 魅力は等身大のあなた

あとがき

154

151 147 142 139 136 132