

# CONTENTS



まえがき

2

序章 1 あなたとわたしの物語「出逢い」

21

序章 2 あなたとわたしの物語「決別」

27

インナーチャイルドって何？ ..... 40

幸せになれない行動習慣 心はきちんと動かしていないと..... 44

自分を好きになれない、自信が持てない、そうさせているのは..... 58

最大の恐怖 — 筆者の体験談 — ..... 62

あなたにささやく声の正体とは？「3+1」の声の主 ..... 71

夜な夜な反省会女子が急増中（余談編）寝る前は嬉しい・楽しいことを考えよう ..... 80

「頭、心、身体」がバラバラに.....システムエラーがイライラを作る ..... 84

心が動き出すと.....？（余談編）流されなかったインナーチャイルドの涙 ..... 91

出入り口の法則を使って承認欲求を満たす あなたの心が満たされない理由は..... 94

私たちの心は常に給油ランプが点滅中 他人の愛はざるに水を溜めるようなもの ..... 100

ありのままの自分って何？ 受け入れるってどうすればいいの..... 113

無条件の愛が生き方を変える（余談編） ..... 121

【結ぶ】 実践編①	インナーチャイルドの存在に気づく	.....	124
【結ぶ】 実践編②	インナーチャイルドを癒やして繋がる	.....	130
【結ぶ】 実践編③	インナーチャイルドとの絆を深める	.....	136
【ひらく】 実践編④	インナーチャイルドの力を借りる	.....	142
【ひらく】 実践編⑤	女神とハイヤーセルフと繋がり未来を.....	.....	149
実践エクササイズのまとめ	.....	.....	158
お客様の体験談①	インナーチャイルドと繋がる前、私は「他人の為」の私でした。	.....	160
お客様の体験談②	やっと自分の意思で生きている実感を得ました。	.....	164
お客様の体験談③	毎日がメリーゴーランド……穏やかで、楽しい毎日を送っています。	.....	168
【特典】 今すぐにでもできる	インナーチャイルドヒーリング	.....	171

心色感ようこ式 インナーチャイルドヒーリング

173

おわりに 176

心の色を感じて人生を輝かせるカウンセリンググループ「心色感」のご案内

184