

# Contents

まえがき 2

## 第1章 孤独や傲慢さが人を歪める 7

|                   |    |
|-------------------|----|
| 長女という呪縛           | 15 |
| 逃げても追いかけてくる不安     | 20 |
| 頑張りたいけど、頑張れない     | 27 |
| 「どうせ自分なんて」という自己否定 | 34 |
| 燃え尽きとリセットの繰り返し    | 40 |

## 第2章 心を強くするマインド 45

|                |    |
|----------------|----|
| 自分らしさを取り戻す     | 46 |
| 嫉妬は憧れとしてインストール | 49 |
| 不適応な環境にいるサイン   | 69 |
| 嫌な人が頭から消えないとき  | 77 |
| 生きづらい社会        | 85 |

### 第3章 占いと日常 89

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 今のお仕事                | 90  |
| 占いはどう使っていくのか？        | 93  |
| 占いの結果の受け止め方          | 96  |
| 「人のせい」にしない人が最強       | 98  |
| 苦しい恋愛                | 100 |
| 嫌な仕事、ストレスの溜まる職場の人間関係 | 102 |
| 家庭のなかでの孤独と不安         | 105 |
| 占いの必要性               | 108 |

### 第4章 自分に起こるサインとストレスケア 131

|                  |     |
|------------------|-----|
| 飛躍のサイン           | 133 |
| 視野が広がるサイン        | 135 |
| 休戦のサイン           | 138 |
| 怨み癖のサイン          | 141 |
| 自分で運命を切り開く勇氣     | 146 |
| 運命に吞まれるか、より良く使うか | 149 |
| 人間不信と心の居場所       | 152 |

あとがき 164