

目次

はじめに
2

第1章

愛の度数を上げる

（私の使命と望むこと）

1 「愛の度数を上げる」とは	14
2 「愛の度数」が上がるとうなるのか	16
3 ワクワクすること	19
4 今を生きる	27
5 経験の意味	31

第2章

人生における恋愛の役割

～恋愛による成長と経験談～

- 1 「恋愛の性質と人生の転機」…………… 36
- 2 「初めての恋愛と別れ」…………… 38
- 3 「シングルマザーになる」…………… 43
- 4 「再びシングルマザーになる」…………… 50

第3章

恋愛の終わりの役割

～恋愛の思考パターンを知る～

- 1 「恋愛の思考パターンを知る時代」…………… 56
- 2 「私の恋愛における思考パターン」…………… 60
- 3 「恋愛が終わることの役割と気づき」…………… 66

第4章

俯瞰するメソッド 〈映画「私の人生」を創る〉

- 1 主役の自分と監督の自分を見る自分 76
- 2 監督の感情の書き換え 86
 - 監督の感情書き換えのまとめ 96

第5章

100%の自分になるメソッド 〈自分の種を知る〉

- 1 「すべてにOKを出す」 101
- 2 「100%の自分になる」 112
 - 100%の自分になるメソッドまとめ 120

第6章

新しい創造の時代

〈 枠を超えた約束の目的 〉

- 1 自己完成から創造の時代へ 124
- 2 恋愛における新しい概念の創造 128
- 3 結婚概念とツインソウル 137

第7章

愛の循環

まとめ

〈 愛を込めて 〉

- 1 すべて自分だけで 146
- 2 幸せの存在になる実践 148
- 3 愛おしい恋愛 150
- 4 愛の循環 152
- 5 愛を込めて 154

あ
と
が
き

参
考
文
献

163 158