

目次

まえがき 2

一章

幼少期から15歳・母と私

母の秘密

母との決別

自信喪失

36 26 22 10

二章

子宮頸がん発覚と離婚

娘の不登校

父の死

再発

再発とリンパ浮腫発症

40

43

47

51

57

三章

自愛メソッドとの出会い

本当の自分を知る

苦しみはどこからくるのか

思い通りにいかないのはなぜか

70

79

91

96

自分が本当に望むものとは
悩みが後を絶たない理由

109 105

四章

自分と向き合う

不要な思い込み・妨げとなるエネルギーを癒して手放す

自分に寄り添う

自分に選る

127 125 122 116

あとがき
131