

目次

はじめに 2

第1章

トラウマの原点

↳心の傷が生まれた場所↳

| | |
|--------------|----|
| 四人家族のはじまり | 8 |
| 四人家族の終わり | 10 |
| トラウマ、性的虐待の記憶 | 12 |
| ダメな子設定 | 14 |
| 心の穴 | 17 |

第2章

心をひも解く、自分と向き合う

↳難病からのメッセージ↳

| | |
|----------------|----|
| 仕事と結婚と離婚 | 19 |
| 真実との対面 | 21 |
| 心をひも解く、自分と向き合う | 24 |
| ↳難病からのメッセージ↳ | 24 |
| 真実を受けいれる時間 | 24 |
| しあわせ恐怖症 | 26 |
| おびえる心 | 28 |
| 難病の発症 | 30 |
| 自分で治すという決断 | 32 |
| 心とからだはつながっている | 35 |
| あらたな目標 | 37 |

第3章

決別

〜父、そして母との別れ〜

| | |
|---------|----|
| 喪失のボトル | 40 |
| 父への手紙 | 43 |
| 父との対決 | 45 |
| 怒りのトリガー | 47 |
| 毒になる親 | 49 |
| 母の真実 | 51 |
| 母への依存心 | 54 |
| 母との決別 | 56 |
| 母の死 | 58 |

第4章

セラピストへの道

〜抑圧からの解放〜

| | |
|--------------|----|
| キネシオロジー | 62 |
| からだの声を聞く | 64 |
| はじめてのセッション | 66 |
| 罪悪感と自分への罰 | 71 |
| ダメな子設定 | 74 |
| 女性性の解放 | 76 |
| 内なるベリーダンス | 78 |
| 自分を表現するという癒し | 80 |

第5章

学びと解放の時間

～人生の再解釈～

83

あらたなる視点

—————

83

人生という『学び』

—————

86

内なる輝き

—————

88

エゴが顔をだす時

—————

90

無償の愛

—————

93

第6章

その傷は癒すためにある

～円環を閉じる時～

96

答え

—————

96

夢

—————

98

ゆるし

—————

101

自己価値の回復

—————

103

自分のエネルギーの使い道

—————

106

円環の輪が閉じる時

—————

108

その傷は癒すためにある

—————

111

第7章

終わったはずの続きの世界

〈事実と解釈、ふたつの世界〉

114

異変

—————

115

あらたなる出会い

—————

116

私の世界が崩壊した日

—————

119

解釈という幻の世界

—————

122

自分の価値

—————

124

選択

—————

127

補遺

心とからだと生活と

〈社会毒との向き合い方〉

129

からだをつくる食べもの

—————

129

自分も地球も大切にす生活

—————

133

社会毒

—————

136

私の世界を変える時

—————

139

参考文献

141

おわりに

144