

まえがき…………… 2

## 第一章 出会い

- 引き寄せの法則を知る以前の私…………… 10
- 一度は諦めた引き寄せの法則…………… 17
- 引き寄せの法則とは？ 大切なこと…………… 24

## 第二章 自分を知ること〜ワーク実践〜

- 負の感情をクリーニング…………… 36
- 特別扱いされたい願望…………… 45
- 母とのトラウマ 最大の気付き…………… 52
- 娘への罪悪感…………… 58

## 第三章 急ぐ心と現実との歪み、そして、気付き

挫折と葛藤……………

66

自分で気付くことでしか得られない変化……………

72

私のテーマ「感謝」……………

75

私が「生きる」ありがたさを本当に理解した入院生活……………

82

両親との和解……………

88

## 第四章 たった90日で私の生きる世界は180度変わった

「忙しいのはもうやめる」と決めたら……………

96

嫌いな接客が楽しくなる……………

103

やりたいことが何かわかった……………

110

## 第五章 決めたら進むだけ

価値観の序列ワーク……………118

「伝える仕事かしたい」と決めたら……………124

鏡の法則……………133

引き寄せの法則を正しく知ってほしい……………140

一番感じた変化は「生きやすい」……………146

あとがき……………152