

Contents

まえがき	2
------	---

第1章 人生の再構築は、「手放す」ことから 11

(物編)	12
------	----

自分本来のパワーに気づき、人生の再構築へ。

その最初の一步は「手放す」	12
手放し方はいろいろ、手放せるものもいろいろ	14
手放すことから、さまざまな変化が見えてくる	18

(人編)	21
------	----

人間関係を手放すことを「悪いこと」だと

思っているのは、意外と自分だけ	21
人とサヨナラするとき、	
相手への感謝とエールを込めて順序よく	24
人間関係を手放すことは、お互いに新しいご縁をもたらす	27

大前提として、悪い人はいない。

違うことは悪いことではない。 31

第2章

手放したら次は、変化を味わう 33

手放した後のよくある展開 36

変化を味わうステージで大切なのは、

さまざまな経験を通して自分を理解すること 42

心地よく自分と向き合うための考え方と方法 45

変化を味わい尽くせば、さまざまな合図に気づける . . . 49

第3章

紙に書き出す 51

第4章

限界を超える 77

やりたいことが見えてきた先にあるもの 78

やりたいことのはずなのに、なかなか前に進めない . . . 81

防御反応に気づき、

目標と期限を定めれば、限界は超えられる 84

目標と期限を明確にするための、効果的な4つの方法	・ ・	87
目標と期限に対する「自分の本気度」を確かめよう	・ ・ ・	95
最後の仕上げは、「人生のバランス」との兼ね合い	・ ・ ・	98
自分の中の限界を超え、「真の」人生の再構築へ	・ ・ ・ ・	101

第5章

すべてがつながる 103

限界を超えた先にある、		
「人生の再構築」の本当の意味	・ ・ ・ ・ ・	104
ネガティブなことにもOKが出せるようになるために	・ ・ ・	107
つながりに気づくことで起きてくる変化	・ ・ ・ ・ ・	114
自分の夢が、みんなの夢に	・ ・ ・ ・ ・	120
すべてのつながりを感じて（最後のまとめ）	・ ・ ・ ・ ・	130