

CONTENTS

はじめに 4

第1章 心を「ふわっ」と緩める 13

| | |
|---------------------------------------|----|
| 平凡な日常の幸せを思う存分に味わうのです【幸せ貯金と幸せハイブリッド】 | 15 |
| 心が揺さぶられる出来事があったときはチャンス！ 心の自由を手に入れるのです | 25 |
| 『禁断の闇の儀式』で心に光を灯すのです！【レインボーブリッジ封鎖】 | 34 |
| 今は幸せ！ でも、過去を振り返ってしまうとき——【枯れたマツチ棒】 | 42 |
| 誰か心を傷つける？ 自分の心を守るのです【窓から入るサンタさん】 | 52 |

『悪いと思うことをした過去』を……償う？

絶対なりたくなかった自分になってしまう理由【阿修羅の道】

何度も『嫌な人』が現れるときは自由になるチャンス！

答えの出ない問題の希望の光【真つ赤な口紅の霊媒師】

新しい世界へ導いてくれる『運命の赤い糸』

62 72 79 85 93

第3章 生と死 再生エネルギー

『無価値』を感じている人の生命力となるもの

自分を助けてみるのです——救世主ミッション——

人生において『鍵』となる大切な心【天上天下唯我独尊】

私が私を見下ろした日

100 106 111 122

心の奥底にある、愛の声——心と体の崩壊——

126

第4章 絶望と希望

131

つらい出来事の受け止め方——希望の道へ——

言葉を超える、体の声【新しい世界の大冒険の物語】

出来事の『真実』を見るのです【私と父の戦国時代の終焉】

幸せなものになぜ……？ Why？【お腹ブラックな人たちが爆滅運動♪】

調子に乗ると痛い目に遭う？【鶴の恩返しの日々】

170 161 151 143 132

第5章 すべての自分を受け入れて“今”を生きる

179

目的地まで安全にたどり着ける “決意”【結婚・出産・戦い】

我慢を解放する—— 本当の思いやりの心——

不安な状況から、穏やかな時間を増やす

休むことの大切さの真実【病気になった意味と未来へつながる鍵】

あなたにもいる “未来のあなた”【心とからだの華を咲かせる、本当の自信】

218 205 196 187 180

おわりに

223