

第1章 本当の自分って、なあに？

自分の感情と向き合う	10
『本当の自分って、なあに？』.....	14
『本当の自分と向き合うということ』.....	17
『あなたの内に秘めた情熱って、なあに？』.....	21
『仮面を脱いで』.....	24
子どものころの夢を思い出して	27
『本当の自分を生きるとき』.....	30
自己表現してる～？	32
自分の名前の由来って知ってる？	36
『あなたは美しい』.....	39
『アイ・アム・ミー』.....	41

第2章 自分を愛すること

『人を愛することは、自分を愛すること』.....	44
受け取り拒否、していなあい？	46
『自分を笑顔にすること、してる？』.....	48
『なぜか自分が一番後回し』.....	49
『自分の幸せ＝みんなの幸せ』.....	52
もう無理は やめよう！	54
潜在意識は 主語を選ばない？	57
自分の美を愛でて！	60
『手を開こう』.....	63
『人は自分を通してでしか世界を見ることはできない』.....	65

自然治癒力	67
自分が一番厳しい先生？	69
『慈愛は自愛から』	71
『親と子の関係って』	72
『私達、みんな五体不満足だから』	75
『イビツなまんまで あなたは完璧！』	78
『いくら そばにいても』	80
自分へのラブレター	84

第3章 未来の自分を見つめて

星に願いを	88
『人は傷ついても愛することを学びに地球に来たんだね』	90
『あなたの蒔いた種は、必ず芽を出す』	94
『寂しかったんだね』	97
かごの中の鳥が飛びたつとき	100
『あなたはどっちを選ぶ？ 今？ それとも後？』	105
『結局、人は完璧にしか生きられない』	109
『声を失くした鳥は』	113

第4章 元気と勇気を出して！

『自分が笑うと世界も笑う』	120
『自分を大切にすること』	123
『助けを求める勇気を出して』	126
『自分の歩幅で進もうよ』	130
愛憎はコインの裏表	134
『変化を楽しもう！』	139

『風の時代の天才とは?』	142
『大器晩成＝待機晩成』	144
あなたがあなたを生きればいい!	147
『虹は 涙の向こうに』	150
おわりに	156