

# 目次

はじめに 2

## 第一章 僕の半生

この本で伝えたいこと	10
僕が大人になるまで	13
僕の人生を変えた出会い	18
本を書こうと思ったきっかけ	23

## 第二章 ワタシが生きづらい理由<sup>ワケ</sup>

誰かのせいにしていませんか？

現実にはワタシが創り出している

お母さんは偉大！

“教育” という名の洗脳

30

35

39

43

## 第三章 ワタシの取説

ワタシが2種類いる!? (マインドとハート)

つい頑張っちゃう、ワタシの行動に隠された心理を知る

本当のワタシはどっち？

洗脳から脱出せよ

罪悪感を手放す

50

54

57

61

65

ワタシの心に素直になる

69

## 第四章 **ワタシ** マニア —自分のことを知ると、生きやすくなる—

ワタシはもっと愛されたかった

74

お母さんを許す

78

インナーチャイルドを癒やす

82

どんなワタシでも受け入れてあげる

86

感情を否定しない・見ないフリをしない

90

最強の心の抛り所 〈ワタシに戻れるところ〉

94

コラム 僕だけはいつも僕の味方である

100

## 第五章 **もっと望みが叶いやすくなる！ 考え方と行動**

ワタシの存在価値はワタシが決める

今までと逆をやる

心地よさを追求する

お金って結局何？

感謝は自然と湧き出てくるもの

コラム 人間のちっぽけさに気づいた旅

120

117 113 110 107 104

## 第六章 **心地よい人間関係の作り方**

嫌われる勇気を持つとう！

嫌いな人がいるのは当たり前

ワタシも正しい、相手も正しい、みんな正しい

135 131 128

愛とは何か

本当の心の強さとは？

おわりに

147