

もくじ

第1章 「悩み」そして「決断する」とは

- 見捨てられ不安 10
- 私ってどう思われている？ 13

自分を麻痺させる 16

- 本当の気持ちを「まかしていた」 16
- 涙の封印 23
- 言っていない？「自分なんか」 29

自由にいられなかった 33

- いい子ぶる 33
- 自分を小さくする 38

思い込みと心の声

46

- 結婚したいのにできない 40
- 心の声に出逢う 46
- 決断を迷うとき。頭の声と心の声 50

第2章 私の中的記憶

- 私の世界・あなたの世界をつくるカラクリ 58
- 私を映し出してくれる人 63
- ストレスのとは、目の前の人じゃないかも？ 68
- 心が現実をつくり出している 73
- ありがとう&サヨナラ 79

第3章 手放すこと、自分らしさ

- 妄想からの脱出 88
- 自分の価値は自分で決める 93
- 自分軸で生きる 97
- 手放した先にあるもの 104
- 私という存在 112

第4章 「愛」を知って生きる

- 受け取り上手は愛され上手 118
- 信じる勇氣 122
- 人と一緒に生きる 125
- 愛ってよくわからなかった 132

● ホントのホントの望み 135

第5章 私たちを幸せにする道

ツインソウルとの出逢い 144

○ 白馬に乗った王子様 144

● よみがえる記憶 155

メッセージ 164

○ 自分を幸せにする 164

● 世界ははるかに広い 168