

CONTENTS

はじめに 2

第 1 章 本当の自分を見つける心の旅のはじまり

本当の自分への扉が開くとき	8
自分の内側にある真実	16
感情は魂からのシグナル	22
頭の中の会話と魂の声	27
やりたいこと	33

第 2 章

自分を愛する旅

感情と思い込みの関係

自分を信じるということ

自由な人間関係

自分の心に素直になる

心と身体と魂のつながり

楽しい冒険

42

49

57

65

71

79

第 3 章

人生を創る心の魔法

無条件の愛

自分の望みを見つける旅

見える世界と見えない世界

86

92

98

第 4 章

新しい世界

「今」という時間の力

自分らしい生き方

108 103

正解も間違いもない世界

心の自由と豊かさ

すべてが完璧

新しい世界

134 127 121 116

おわりに

142