

# 目次

まえがき 2

## 第1章 不幸せな自分のつくりかた 〈私が幸せでなかった理由〉 13

- ① 自分に罪悪感を抱いている 15
- ② 自分を価値のない存在だと思っている 18
- ③ 誰かが自分を幸せにしてくれると思っている 21
- ④ 自分が愛されていないと感じている 25
- ⑤ 好意を受け取れない 28
- ⑥ 不安や恐れから行動している 30

## 第2章

### 自分と良い関係を築くと幸せになる 5つのエッセンス

39

⑦ 誰からも好かれようとしている

\_\_\_\_\_

33

⑧ 「一般的な幸せ」が自分の幸せだと思っている

\_\_\_\_\_

35

① 自分を赦す

\_\_\_\_\_

41

② 自分を知る

\_\_\_\_\_

45

③ 自分を大切に扱う

\_\_\_\_\_

57

④ 自分を信じる

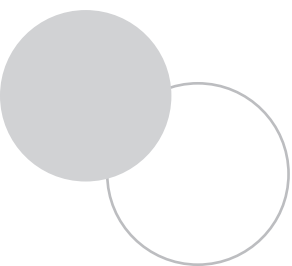
\_\_\_\_\_

62

⑤ 自分の幸せに責任を持つ

\_\_\_\_\_

67



- ① あなたの幸せを願う身近な人を大切にしましょう。 \_\_\_\_\_ 77
- ② 自分の意思、感情を言葉にして丁寧に周りに伝えましょう。 \_\_\_\_\_ 80
- ③ ワクワクして楽しい気分がする方に動きましょう。 \_\_\_\_\_ 84
- ④ 人生の軸を定めましょう \_\_\_\_\_ 88
- ⑤ 他人の力を借りましょう \_\_\_\_\_ 91
- ⑥ 人に関することは解決志向で考えましょう \_\_\_\_\_ 94
- ⑦ 自分の力で変えられないものを、変えようとしなないようにしましょう \_\_\_\_\_ 100
- ⑧ 気がかりなことは書き出しましょう。 \_\_\_\_\_ 106
- ⑨ 自分に温かく前向きな言葉をかけましょう。 \_\_\_\_\_ 108
- ⑩ 自分を良い環境に置きましょう \_\_\_\_\_ 110

## 第4章 結婚と幸せについて

119

① 結婚するから幸せなのではない

② なぜ結婚するのか

③ どうすれば素敵なパートナーと出会えるのか

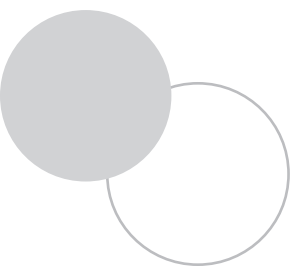
126 122 120

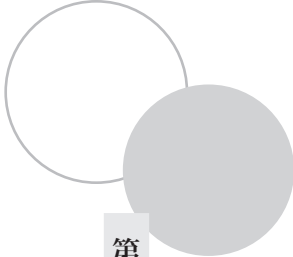
## 第5章 妊活と幸せについて

131

① 不妊治療と子宮内膜症の治療を経て気づいたこと

132





第6章 幸せへの第一歩

141

あとがき

参考文献

151 146