

はじめに

2

## 第1章

### 「私である」とは

自分を愛すること

10

私の性格分析、過去と現在

17

私の心と体

24

前世と私のつながり

27

インナーチャイルドと私

30

## 第2章

### 私に影響を与えた存在と時代

幼少期の私の記憶

38

父のこと

43

母のこと

50

### 第3章

## 本当の私に近づくために

世間体と常識

——  
本当の調和

60 56

観念でできている私

——  
「家族の座」

「家族の座」から数日後の気づき

——  
完璧主義

——  
ヒプノセラピー（インナーチャイルドセラピー）

68 72 80 83 86

### 第4章

## 海外と日本と魂と私

音楽ジャズとの出会い

——  
海外と日本のさまざまな違い

98 102

私にとっての正解

107

ニューヨーク渡米前、日本での2週間

111

魂との対話

118

## 第5章

直感からの自己信頼が魂の目的への道しるべ

魂の目的

126

自分への信頼〈1〉

131

自分への信頼〈2〉

141

自分への信頼〈3〉

147

自分への信頼〈4〉

156

おわりに

174