

CONTENTS

はじめに 2

1章 自分を大事にできていなかったときの私

周りの目、周囲の評価を大事にしていた

自分よりも周囲の人の気持ちを優先させていた

焦りや劣等感、不足感などネガティブな思いから動いていた

ネガティブな感情にフタをしていた

自分の不足を外側で埋めようとしていた

16 19 23 27 31

2章 自分を大事にできていなかった理由／インナーチャイルドの傷

ネガティブな感情を表現することを否定していた

38

周りの人の期待に応えないと愛されないという思い込み

42

自分の本音で生きることができていなかった

45

「自愛とは」

48

3章 「自愛」ができるようになると人生が好転する

仕事・収入・人間関係・ライフスタイルなどすべてが底上げされる

52

ピンチが大チャンスに変わる

57

インナーチャイルドを癒やすことができる

61

自分軸が確立される

64

個性や魅力を発揮して生きていくことができる

68

4章 SelfLove「自愛」の大切意識を育む

豊かさを自分で作り出せるようになる

72

ストレスがなくなり、自分らしいライフスタイルを送れるようになる

75

自愛ができるようになることで心から満足する人生を送れるようになる

78

自分に対して誠実に本音で生きる

84

思いと言動を一致させる

88

ネガティブな感情にも寄り添い、受け入れて解放する

91

心地よく過ごせる環境を自分で作り出す

95

自分が出しているエネルギーに注意を払う

99

流れと直感に従って動く

103

自分の心地よさを最優先する

108

我慢して自分を抑えることをやめる

112

人間関係もお金も健康も循環を意識する	116
○○すべきや、善悪のジャッジを手放す	120
ポジティブもネガティブも両方素直に表現する	124
自分の弱さもさらけ出し、素直に人に頼る	127
男性性と女性性のバランスを取っていく	131
完璧を目指さない	135
頑張るよりリラックスする	139
自分を守るためにNOもきちんと言う	143
今ここに意識を向けて今を生きる	147
『好き・嫌い』『快・不快』を大切にする	151
失敗を許し愛でる	154
自分自身が一番のパートナーになる	158

5章 自愛を深めることであるがままの自分に戻っていく

性別を越えた魂の存在に戻っていく

強がりを手放せる

理想の自分を演じることがなくなっていく

自分を責めることがなくなる

人生の主導権は自分が握る

おわりに

182