

Contents

はじめに 2

エッセンスNo. 1

～もっといっぱい笑っていいですよ！～ 9

エッセンスNo. 2

～目の前に起きている現実、
あなたの心の内側の投影です！～ 13

エッセンスNo. 3

～「ポジティブ思考」と「ネガティブ思考」について～ 16

エッセンスNo. 4

～ありのままの自分を、マルッと受け入れよう～ 19

- *とにかく一番大切な自分に、
もっと感心を持ちましょう！* 22
- *自分に本気で正直ですか？* 25
- *ウソを見破りましょう！* 29
- *他人にどう思われるか？ その1* 33
- *他人にどう思われるか？ その2* 37

感情と向き合う編

感情を排出する方法	44
恨みつらみの晴らし方！	48
* The law of the universe 《宇宙の法則》*	51
親と子の関係	56
ひとつ実際にあった例を挙げてみますね！	60
諦めることについて	65
被害者と加害者	69

自己承認・自己肯定・自己愛を上げることの大切さ編

すべては思い通りになっている！	74
《デトックス》しましょう！	78
どうしてそんなに否定が好きなのですか？	82
〈信じること〉の素晴らしさ！	86
ヤル気スイッチとモチベーション	90
有言実行	93
すべての原因は、自分の中にしかない	97
脳の有効な活用法	100
自分へのご褒美	104
自己肯定感を上げることの必要性 その1	107

Contents

自己肯定感を上げることの必要性 その2	110
もっと簡単に自分を褒められるのですよ	113
自分を大好きになる方法 その1	117
自分を大好きになる方法 その2	119
自分の感情を理解できるようになると、 自己愛が急増しますよ	122
《貢献》のスゴイ力	125
目に見えるものだけを信じますか? その1	128
目に見えるものだけを信じますか? その2	132
他人の振り見て、我が振り直せ!!	136
感謝のパワー	139