

CONTENTS

はじめに 2

第1章 私は、こんな人

生まれる前の記憶

子育ては自信育て

シヨートエピソード…万引き

友達というものが分からない

友達はいてもいいし、いなくてもいい

祖父と二人暮らしの時間

おばあちゃんの子育て

10 14 18 19 26 29 34

第2章 自分にウソをつき、自分らしさを忘却するまで

自分の心に従う

違和感から教員を辞める

起業は突然に

愛しのしくじり2年間

自分を助けたいと心に火がついた

ご飯が買えないご飯ジプシー生活

私26歳まで生きているかな？



38 40 44 48 54 57 59

第3章 私にとってベストで幸せな未来が必ずある

本当の等身大の気持ちを大切に

詐欺問題を解決するまで

カラダはウソをつかない



62 67 73

彼氏じゃなくて、旦那くれ！

結婚前の準備

82 77

第4章

嫌われることが怖かった私から卒業

受け入れることを思い出す

潜在意識は魔法使いみたい

96 88

・ヒプノセラピー…インナーチャイルドセラピー

97

・ヒプノセラピー…前世・過去世療法

100

・ヒプノセラピー…未来セラピー

103

・フォーカシング

105

お金をいただくことへの罪悪感から解放されたら自分に自信が持てた

108

第5章

「引き寄せる」じゃなくて、受け入れ・受け取る法則

嫉妬ちゃん、ようこそ

114

結婚したいのに、名字が変わることが怖い

・名字が変わることが怖く感じる原因は過去世から 120

・原因となるメンタルブロックを外したら、どうなったか？ 121

コラム

・結婚とは、結婚する男女がそれぞれ実家という船（AとB）を降り、

Cという新しい船に乗ること 125

・船Cはハイブリッド船 127

・船のルール 127

人生の棚卸し

女性は、悲しみの森の真ん中で悲劇のヒロインになりやすい

猫に学ぶ子育て

人は思い込んだ小さな世界に生きている