第3章 自己否定をしてしまう人

63

断れない自分……………64

知らず知らずに頑張ってしまう人……………69

頼ったり、甘えたりすることができない……………71

頑張っても頑張ってもダメな自分が見えてくる……………73

第4章 原因

75

褒めてもらいたい……………76

認めてもらいたい欲求がでる……………77

苦痛になってくる……………79

一言言えたら楽なのに……………80

できてしまう人の特徴……………82

第5章 どう変わっていきけるのか 83

相手に対する期待を捨てる……………84

自分を犠牲にしない……………86

やれないことは引き受けない……………88

第6章 まずは自分に優しくから始めよう 91

意識と思考癖……………92

今までの価値観を変える……………94

自分を受け入れる……………95

自分軸に持っていく…………… 96

第7章 **こんな世界があつたのか** 99

自分の思い描いた世界を創造する…………… 100

パラレルワールド…………… 102

5次元の世界へ…………… 106

幸せにしかならない…………… 108

あとがき…………… 129