目次

はじめに　2

序章　私の人生の大きな変化

- 平凡な人生……14
- 自分に自信がない……16
- 動きだせない。行動できない……17
- 自分を責め続けていた……18
- 心配と不安の日々……22
- 人生の大きな変化……23
- 自分と仲良くなる……25

第1章　自分と仲良くなるってどういうこと？

- 自分と仲良くなる前に、自分と仲良くないって、どんな状態？ …… 30
- 「このままの自分ではダメ」から「どんな自分でもOK」に …… 34
- 自分の心の声を大切にできるようになる …… 38
- 自分を認められるようになる …… 42

第2章　自分と仲良くなった私　私のビフォー・アフター

- あれ？　私、変わりたいと思わなくなっている！ …… 48
- いい子ちゃん設定解除。自分の人生を生きればいい …… 53
- 平凡であることは、私の強み …… 57
- 悔やんでばかりの私が後悔しなくなった！ …… 62
- まるで別世界?!　世界の見え方が変わった …… 66

第3章　自分と仲良くなるための心得・7カ条

★時間をかけて楽しむ……74
★どんな自分でもいい。どんな自分でも大丈夫……79
★「0か、100か」じゃなくていい……84
★完璧を求めない……88
★失敗してもいい……91
★今あるアイテムで、どこまで面白くできるか……95
★わからないことは、わからないままでいい……100

第4章　実践編・自分と仲良くなる！

★とにかく書く。書いてみる……104
★「自分を責める」は、今日でおしまい……110

★「私なんて……」そんな悲しいこと、言わないで　……112
★「これぐらい、当たり前」、ではない　……114
★「よくやっているね」自分に寄り添う習慣を　……117
★「すごいね！　私」自分のことを褒めて伸ばそう！　……119
★「あなたの魅力」があるのです　……122
★「周りの目」は関係ない　……124
★「言い訳」はもう必要ないよ　……126
★あとは、「とりあえず、やってみる」　……130
おわりに　136
ワーク　142