

# CONTENTS

まえがき

2

7

毎回繰り返すネガティブパターンから解放されるためには  
自分の気持ちに素直になることが大事なんだよ！

17

相手に理想を押し付けるのは、自分に自信がねえからだよ！

29

本当の自分らしさを取り戻して、今よりもっと幸せになれる!?  
いいことだらけなインナーチャイルドワークの話

41

恋愛がうまくいかないのは

○○コンプレックスのせいかも??

こじらせると怖い！ ○○コンプレックスの話！

- 55 女性性が足りないとかこんな弊害が!!  
知っているといろんなことがうまくいく!  
女性性を上げるたったひとつの方法
- 67 これを知ると生きやすくなる! 知って納得カルマの話
- 79 その人ってソウルメイト?  
嫌いな人とは出会う必要があった!  
知って納得カルマの話②
- 87 私、素直に愛されたいんです! そんなあなたに朗報です!  
ツンデレ男子(女子)に寄ってこれなくなる方法
- 99 嫌な思い出はもとから断とう!  
やると幸せが見えてくる! ト라우マ解消ワーク
- 111 好きな人に期待しない方法

121

好きなタイプと自分に合うタイプは全然違う？  
自分に合う人を見つける方法！

129

意地悪するのはコンプレックスの裏返し？  
そんな暇があるなら自分を愛せ！

あとがき

143