

目次

まえがき	2
1 思い込み	9
2 「色めがね」	14
3 息	19
4 2…6…2の法則	24
5 感情から逃げない	29
6 ポジティブに考えなくてもよい	34
7 結婚が遠くなってしまう理由	38

21	山に登るとき	106
20	お陰様の生き方	101
19	主語がどこにあるのか	96
18	「違う」と思えば楽になれること	92
17	限界を決めない	87
16	自分を認めるということ	81
15	執着	76
14	手放さなくてもいい	71
13	嘘をつかれたとき	66
12	無理をするということ	61
11	「してあげた」と思うこと	56
10	グラスの中のお水	52
9	みんなから好かれたい	47
8	結婚が遠のいてしまう理由	42

あとがき
142

28	何かをしたいと思うとき	138
27	甘えること	133
26	人生は「ゲーム」	129
25	自分の心の状態を見ることが	124
24	流れに乗るということが	120
23	鏡	116
22	その部分に着目してみる	111