

こじれた ココロの ほぐし方

第1章 あなたのココロ、こじれていませんか？

- 01 自分が嫌いになると、あらゆる悩みがつきまとう 18
- 02 しんどい人は、物ごとを「しんどく」見ている 22
- 03 人と比べるほど、みじめな気持ちになってしまう 26
- 04 自分ルールが自分を窮屈にする 30
- 05 34
- 05 ないものばかりを見ていると幸せを感じられない 34

心をほぐすワーク

自分ルールを探してみよう 33

- 06 「しなげ」が増えるほど、しんどくなる 38
- 07 相手に合わせていると、自分がすり減っていく 42
- 08 「自称人見知り」になると、会話がどんどん苦手になる 46
- 09 自分の禁止事項が多いと、周りが苦手な人ばかりになる 50

心をほぐすワーク

心を自由にするワーク 54

第2章 不安や心配がすーっと消える仕組みのつくり方

- 10 意識を「今」に向けると心に余裕が生まれる 58
- 11 自分でコントロールできれば、不安は起こらない 62
- 12 できる理由を探せば不安をワクワクに変えられる 66
- 13 不安なことは起こらないという「常識」を知っておく 70

心をほぐすワーク

不安を客観的に見るワーク 73

第3章 ネガティブな感情に振り回されず、上手に付き合う方法

- 14 「お母さんが喜ぶもの」を手放して素直な自分になる……………74
- 15 お金の不安を取り払えば、自由に行動できる……………78
- 心をほぐすワーク お金をポジティブに捉えるワーク……………82
- 16 先の見えない不安は、見るものを変えれば解消できる……………84
- 心をほぐすワーク 不安を和らげるエクササイズ……………88
- 17 3歳児と接するように感情と付き合ってみよう……………92
- 心をほぐすワーク 3歳児とうまく付き合うには……………95
- 18 大人だって「ムカつく!」と声に出していい……………96
- 19 出会う人があなたの感情を教えてくれる……………100
- 心をほぐすワーク 今の自分の状態を知るワーク……………103

第4章 自信をつけて、なりたい自分になる方法

- 20 嫉妬を「うらやましい!」と言えば驚くほどラクになる……………104
- 21 つながりを感じられれば寂しさは和らいでいく……………108
- 心をほぐすワーク つながりを感じるイメージワーク……………111
- 22 後悔は過去と向き合うチャンスと捉える……………112
- 23 睡眠の質を高めれば感情が整理できる……………116
- 心をほぐすワーク 質のよい睡眠をとるには……………119
- 24 潜在意識は現状維持を望んでいる……………122
- 25 素直に受け取ることが自信につながる……………126
- 心をほぐすワーク 自分に自信をつけるイメージワーク……………130
- 26 理想の自分は、ゆったり構えていれば近づける……………132

27	見方を変えれば短所は長所に変えられる	136
	心をほぐすワーク 短所を長所に変換してみよう	139
28	自分の魅力は「ある」と言えば「ある」	140
	心をほぐすワーク あなたの隠れた魅力発見シート	144
29	目標に向かって頑張るだけが夢を叶える方法ではない	146
	心をほぐすワーク あなたは天命追求型？	149
30	アフターメーションで自分の行動が変わる	150
	心をほぐすワーク アフターメーションのポイント	154

第5章 毎日がつとラクになるシンプルな習慣

	「習慣1」 「でも」「どうせ」「だって」をやめる	158
	「習慣2」 周りに合わせず、自分が食べたいものを注文する	160
	「習慣3」 給料日に「ありがとう！」と言う	162
	「習慣4」 ポジティブな言葉は2回言う	164
	「習慣5」 忙しい時には「時間はある！」と言い直す	166
	「習慣6」 だらだら過ごす日をつくる	168
	「習慣7」 自分でできることを、あえて人に頼んでみる	170
	「習慣8」 「助けて！」と言ってみる	172
	心をほぐすワーク 瞑想を習慣にしてみよう	174
	「習慣9」 知らない誰かに与える想像を試みる	176
	「習慣10」 足の裏に意識を向ける	178
	「習慣11」 1日5つ自分をほめる	180
	「習慣12」 予算のリミットなしで、綿密な旅行計画を立てる	182
	「習慣13」 好きなものリストをつくる	184
	心をほぐすワーク すぐに取り入れられるシンプル習慣	186