

はじめに 2

1章

「気にしない」でうまくいく

あれこれ悩まなくても、大丈夫

自分を好きになる、小さなコツ 14

コロナで人とのやりとりに困ったら 18

心をほぐすワーク ぶれない自分でストレスを減らそう

22

運のよさは、自分が決めている 24

みじめな気持ちにさようなら 28

自分ルールをゆるめてラクに 32

心をほぐすワーク 自分ルールを探してみよう 35

ないもの探しをやめてみる 36

「しなぎゃ」の裏に隠れている本音 40

そんなに気にしなくて、大丈夫 44

「自称人見知り」のレッテルをはがそう 48

苦手な人を減らす方法 52

心をほぐすワーク 制限をはずし、心を自由にする 56

2章

不安や心配に振り回されない

思い込みから自由になる

心に余裕がない時は 60

不安な気持ちをふくらませない 64

怖れをワクワクに変える方法 68

不安なことは、案外起こらない 72

心をほぐすワーク 不安を小さくしよう 75

「お母さん」を手放して、素直な自分になる 76

「お金があれば…」と悩むのをやめる 80

心をほぐすワーク お金をポジティブにとらえよう 84

先の見えない不安に対処するには 86

心をほぐすワーク 不安な気持ちをリラックス 90

イヤな気持ちとうまく付き合う

どんな感情も、そのままでもいい

感情は3歳児のように扱う 94

3章

心をほぐすワーク 感情とうまく付き合うには 97

大人だって「ムカつく！」と言っている 98

出会う人があなたの感情を教えてくれる 102

心をほぐすワーク 今の自分の心をチェック 105

「うらやましい！」と言えば驚くほどラクになる 106

寂しさに負けそうになったら 110

心をほぐすワーク つながりて心を温める 113

後悔は過去と向き合うチャンス 114

ぐっすり眠れば、心もスッキリ 118

心をほぐすワーク 質のよい睡眠をとるには 121

4章

自信を持って、なりたい自分に
毎日にワクワクを増やそう

「変わりたいのに、変われない」のはなぜ？

124

受け取り上手になろう

128

心をほぐすワーク

自分に自信をつけよう

132

理想をプレッシャーにしない

134

短所を長所に変えるコツ

138

心をほぐすワーク

短所を長所に変換してみよう

141

自分の魅力は「ある」と言えば「ある」

142

心をほぐすワーク

あなたの隠れた魅力発見シート

146

夢の叶え方は、2タイプある

148

5章

毎日をもっと心地よく

ちょっとしたことで、気分がラクになる

ネガティブな「3D」に注意

160

自分が食べたいものを注文する

162

給料日に「ありがとう」と言う

164

言葉のパワーを活用する

166

忙しい時には「時間はあるー」と言い直す

168

たまにはだらだら過ごす

170

自分でできることを、人に頼んでみる 172

我慢せず、「助けて!」と言ってみる 174

心をほぐすワーク 瞑想で心をゆるめる 176

「与える」で自信が生まれる 178

そわそわして落ち着かない時は 180

1日に5つ、自分をほめる 182

イメージ旅行で気分をリフレッシュ 184

好きなもののリストで、元気をチャージ 186

心をほぐすワーク スキマ時間で、心をラクに 188

おわりに 190

1章

「気にしない」でうまくいく

あれこれ悩まなくても、大丈夫