

(Contents)

まえがき ————— 003

Chapter

1

あなたは自分に厳しい？
それとも甘い？

- 自分に厳しすぎる“修行僧”になっている ————— 014
- 気づくと「幸せ」と思えなくなっている？ ————— 019
- 「基準」や「暗黙のルール」にがんじがらめ？ ————— 022
- 心を窮屈にする「目」に気づいて ————— 025
- 「チャレンジする自分」を応援できなくなる ————— 028
- いつのまにか自分の気持ちを後回し ————— 032

- 観念（ビリーフ）に支配される私たち ————— 035
- 誰かの期待に応え続けていませんか？ ————— 039
- マジメほどしんどいのは、なぜ？ ————— 042
- 自分に厳しくなるほど、ずっと不満足 ————— 044
- 完璧を求めるなら「今のベスト」で ————— 048

Chapter

2

自分に厳しい人の
「心のクセ」

- 人にはいくらでも優しくできるのに…… ————— 054
- 他人が持っているものにだけ、
価値を見出せる ————— 057
- 自分のことをつい粗末に扱ってしまう ————— 059
- 「幸せになるには条件がある」と思いがち ————— 062

- 負けたくない気持ちが、つらさに拍車をかける—— 065
- 人といるときに出てくる「心の鬼教官」—— 069
- 自分の価値や成果を「受け取れない」問題—— 074

Chapter

3

ひとつずつ、 自分に優しくしていく

- 体調も気分も、いつも違って当たり前—— 080
- やるべきことも、できないときがあってもいい—— 085
- 「今日は頑張るぞ」と考えない—— 088
- 自分の「身の程」を知っていますか？—— 092
- 心にハッパをかけるのをやめる—— 095
- 負けを認めることが負けじゃない—— 099
- どこまでも自分に素直になること—— 105

- 好きなものは好き、嫌いなものは嫌い—— 108
- 良い・悪いの判断を捨ててみる—— 112
- 「自分はダメなところばかり」と思っていない？—— 117
- 「自分の価値」に実感を持つには—— 120
- 他人と比べるクセを卒業する—— 124
- 自分を傷つける罪悪感をほどくために—— 128
- 「これが今の自分」でいい—— 134

Chapter

4

自分を甘やかすほうが、 幸せへの近道

- 短所を直すのを、あきらめる—— 142
- 忙しすぎる頭の中を怠けさせて—— 146
- しなきゃいけないことは「しなきゃいい」こと—— 151

- しなきゃいけないことをやるときは、
自分の「褒めチャンス」————— 154
- 「マイペース」とは自分を
ご機嫌にするルールを持つこと————— 160
- 自分を甘やかさないなら、わざと緊張させてみる—— 163
- 自分のミスをクスッと笑ってみる————— 167
- 心がギチギチしたときこそ遊んでみよう————— 172
- 思いついた「わがまま」は外に放っていい————— 176
- 人に迷惑をかけた分だけ、感謝すればいい————— 181
- 怒りを感じることに戸惑わないで————— 184
- 二言目には「助けて」と言えるように————— 188
- 「人に頼る・お願いする・甘える」を使命とする————— 192
- 幸せは「勘違い」が作ってくれる————— 195