

【目次】

はじめに……2

第1章

ログセひとつで本当の性格がわかる

- やり残した人生の宿題がわかる一言……18

「めんどくさい」

- 自分の心の壁がわかる一言……22

「大丈夫」

- 自分の本音を見つける一言……26

「嫌だなあ」

- 恐れや不安を証明する一言……30

「やっぱり」

- 過去にした決断を探しあてる一言……34

「できないではなく、しない」

- 本当の自分からのサインがわかる一言……38

「苦しい」

- 隠していた本当の問題に気づく一言……42

「なんで私ばかり…」

- 心の杭を抜く一言……48

「もう、いいかげん許そうか」

- 自分への文句がわかる一言……52

「あなたのためだから…」

- 自分の思いこみに気づく一言……54

「しないとイケない、してはいけない」

- もらった価値観を押しつける一言……58

「それも、あり」

性格を変える ACTION 1

- 嫌な気持ちを消すアクション……62

「じーーーーーーーーーっと見る」

第2章

性格を変えるログセレッスン

山の行より里の行 ♪ ♪

- 私を助けてくれた性格に一言……70

「こんにちは」

- 性格を変えるためにまず一言……74

「嫌いじゃないよ」

- 無意識のブレーキをはずす一言……76

「私は、○○○をしてもいい」

- 自分と違う価値観を許す一言……80

「してもいいし、しなくてもいい」

- 不安や恐れを打ち消す一言……86

「これは醤油だ！」

- マイナス思考をしてしまう自分に一言……90

「よーく頑張ったよね」

- 自分の不足感を埋める一言……92

「信じてみようかな」

- 安心の国へひとつ飛びできる一言……96

「～たい」

- 意志決定のクセを変える一言……100

「じゃあ、なにならできる？」

- 自然体のポジティブになれる一言……106

「ありがたいなあ」

- 褒めるのが難しいときの一言……110

「ああ、やってるね」

- 否定しないで前に進む一言……114

「それでえーやん」

- 心をオープンにする一言……116

「嫌われてもいいや」

- 感情を発散する一言……120

「ばかやろー！ でも○○」

- 無駄な抵抗を終わらせる一言……124

「年貢の納めどきじゃ」

- 安心を手に入れるための一言……128

「ありがとう」「おかげさまで」

- 試しにつぶやいてみる一言……130

「もし心が満たされたら…」

- 嫌なことがあったときの一言……132

「ほう、そうか」

- 新しい習慣を身につけていく一言……136

「もう1回やってみよか～」

性格を変える ACTION 2

- 怒りや悲しみをためないアクション……140

「ふうふうーっ!! と吹く」

第3章

あなたの性格は変わり始めている

- 見返りを求めない一言……146

「うれしい」

●執着から解放された一言……150

「ま、いっか」

●周囲に引きずられない一言……154

「知ったこっちゃない！」

●不安を笑いに変える一言……156

「おもしろくなってきた」

●つらい経験を力に変える一言……158

「おかげで」

●嫌いな自分と統合する一言……162

「おかえり」

●笑われて心のしばりを取る一言……166

「いじってみんかい」

●すでに心は決まっている一言……170

「これにすればいいやん」

●自分の可能性を切り拓く一言……174

「経験から学んではいけない」

●成功の鍵を握る一言……178

「させられている」

●本当の自分に気づく一言……182

「お前、なにになりたいの？」

●人生の自由を手に入れる一言 ……186

「もう、べきは、やめた」

●「幸せのループ」が始まる一言……192

「実は、今が幸せかも」

おわりに……196

