

目次 Table of Contents

著者からのメッセージ	002
本書はこんな方におすすめです	010
本書の使い方	011
今の自分に響くポジティブワードはどれ?	013
音声ダウンロード方法	014

1

気軽に読めるライトな一行ポジティブ英語 Easy to read one-line positive English

朝のひと言メッセージ	016
自分にエールを送る	017
自分を肯定する・自分とつながる	018
学びについて	020
前に進む	021
恐れを手放す	023
新しいことに挑戦する	023
お気に入りのポジティブメッセージ	025
💎 Nana's Favorite Words ① : Hope (希望)	026

2

朝、一日の始まりに読みたいポジティブ英語 Morning positive messages

朝の習慣	032
週の始めのメッセージ	033
週の半ばから後半にかけて	035
週末のメッセージ：癒しと充電	036
My message to myself：私から私への言葉	039
お気に入りのポジティブメッセージ	040
💎 Nana's Favorite Words ② : Honesty (正直さ)	042

3

夜、一日の終わりに読みたいポジティブ英語 Evening positive messages

緊張をほぐす・クールダウンする	048
週の半ば・週末に向けて	052
金曜日	053
翌日の準備	054
新月・満月	055
My message to myself : 私から私への言葉	056
お気に入りのポジティブメッセージ	059
💎 Nana's Favorite Words ③: Gentleness (穏やかさ) ..	060

4

自分を肯定するポジティブ英語 Approving yourself

美しい自分を慈しむ	064
ネガティブからポジティブへとシフトする	066
自分を肯定する・セルフイメージを高める	069
自分流を大切にする	072
My message to myself : 私から私への言葉	074
お気に入りのポジティブメッセージ	076
💎 Nana's Favorite Words ④ : Beauty (美しさ)	078

5 学び・成長・進化にまつわるポジティブ英語 On learning, growing, and evolving

学びの魅力	084
学びに行き詰まりを感じたら	087
情熱を大切にする	090
達成感を味わう	091
一年を振り返る	093
お気に入りのポジティブメッセージ	094
💎 Nana's Favorite Words ⑤ : Inspiration (ひらめき)	096

6 セルフケア・自分を癒すポジティブ英語 Healing yourself

無理をしない・休養する	100
生活習慣・生活環境	102
自分をいたわる・癒しへと導く	104
セルフケア・心と身体	105
バランスを保つ・自分を取り戻す	107
My message to myself : 私から私への言葉	109
お気に入りのポジティブメッセージ	111
💎 Nana's Favorite Words ⑥ : Peace (平和)	114

7 新しいことに挑戦する・夢を実現するときに読みたいポジティブ英語 Trying new things and manifesting your dreams

チャレンジしたい気持ちに従う	120
新しいことに挑戦する	122
不安や恐れを乗り越える	125
夢を成熟させる	127
My message to myself : 私から私への言葉	128
お気に入りのポジティブメッセージ	130
💎 Nana's Favorite Words ⑦ : Courage (勇気)	132

8

前に進むときに背中を押してくれるポジティブ英語 Moving forward

決断する・踏み出す	138
壁を乗り越える	142
予期せぬ物事の展開	145
発想の転換・違う道を模索する	146
My message to myself : 私から私への言葉	148
お気に入りのポジティブメッセージ	150
💎 Nana's Favorite Words ⑧ : Confidence (自信)	152

9

恐れと心配を手放すポジティブ英語 Letting go of fear and anxiety

古いものを手放す・空間を作る	158
心配と恐れを手放す	162
感情を浄化する	164
不安と恐れを壁を越える	166
新年に向けて	168
My message to myself : 私から私への言葉	169
お気に入りのポジティブメッセージ	170
💎 Nana's Favorite Words ⑨ : Blessing (恵み)	172

10

自分に元気とエールを送るポジティブ英語 Empowering and encouraging yourself

自分の輝きと可能性	178
自分はひとりではない・周囲の愛と支え	181
自分に正直になる・自分に愛情を注ぐ	184
自分とつながる	186
お気に入りのポジティブメッセージ	189
💎 Nana's Favorite Words ⑩ : Love (愛)	192

11

人とのつながりとコミュニケーションを豊かにするポジティブ英語 Relationships and communication

人との交流・会話を楽しむ	198
自分の気持ちを言う・ありのままの自分で人と接する	200
助け合うこと・支え合うこと	201
尊敬と信頼の気持ち	204
適切な距離感を保つ	206
My message to myself：私から私への言葉	208
お気に入りのポジティブメッセージ	209
💎 Nana's Favorite Words ⑪：Kindness (優しさ)	212

12

信じること・幸せになることを可能にするポジティブ英語 Having faith and being happy

自分を信じる・人生を信じる	218
喜びと丁寧さ	221
人生経験と自分の使命	222
心の家・日常への感謝	225
My message to myself：私から私への言葉	226
お気に入りのポジティブメッセージ	230
💎 Nana's Favorite Words ⑫：Happiness (幸福)	232
参考文献	238