



はじめに

自分のことを、どれぐらい知っていますか？

この本の質問に答えていくことで、きっとあなたの心の窓が開かれ、忘れていた思い出、忘れていた感情がよみがえることでしょう。

この本の使い方

- * まず、この本を手に載せて目をつむり深呼吸をしてください。
- * そして、心のおもむくまま好きなページを開いてください。
そこには、今のあなたへの質問が書かれています。
- * その質問に対して、あまり考えずに直感で答えてください。
自分でもびっくりするような答えが出てくるかもしれません。
- * 次々と質問に答えていくなかで新しい発見があるかもしれません。
あなたが、あえて隠していた窓、見えていなかった窓、そして、閉ざされたままの暗い窓が開けて、明るい窓に変ることでしょう。
- * 繰り返し、同じ質問に答えた日付と答えを記録しておくのもよいでしょう。
どう考えが変わっていったかが明確になり、自己変容につながるでしょう。

