

・心と身体はつながっている	13
・心と身体がつながっているとはどういうこと？	16
・心と身体がつながっていることを知ることのできるかな？	19
・身体のエネルギー	22
・症状はあなた自身です	26
・身体に不調が起きたときはどうしたらいい？	29
・症状はあっていいものと思うことで解放される	33
・熱を出したい自分があることを認める	36
・「症状」にとらわれてしまうこと	39
・「思考」を入れないこと	44
・思考が入る人は身体に焦点を絞ればよい	48

# もくじ

・そうすることで必ず変化が起きる	52
・身体を緩ませる	56
・生きることは簡単なことではない	59
・悩みが生じたときに考えること	63
・気持ちが落ち込んだときはどうすればいいか	67
・嫌いな人とうまくやっていくには	70
・今の仕事を続けていいのか不安になったらどうすればいい	74
・人に対して素直になれない	77
・直感を信じましょう	80
なかがき	84
・一致と不一致について	91
・「瞑想」ってなんでしょうか	95
・瞑想は「自由」である	99
・瞑想は試験前にも効く	102

- ・瞑想は「気づく」ためのツールである ..... 106
- ・瞑想って思っているよりも難しいものではない ..... 109
- ・瞑想がもたらす効果 ..... 112
- ・手軽な瞑想法 ..... 116
- ・【まとめ】瞑想 心と身体と一致不一致（自分軸と他人軸） ..... 121