

目次

まえがき 2

第1章 パニック障害とわたし

今だから言える「パニック障害になって良かった」	12
わたしが考えるパニック障害の原因とは？	18
パニック障害を自分の中に入れない	26
薬を飲む罪悪感はいらない	34
妊娠とパニック障害	42

第2章 心の在り方

あなたは何が好きで、何が嫌い？

どんな感情でもOKなんだよ

なんで感情に蓋をするんだろう？

傷ついた小さなわたし
　　＼インナーチャイルド＼

心の在り方が体に表れる

52

57

63

67

72

第3章 姿勢改善と呼吸

心と体はつながっている

姿勢を改善すること

意識的な深い呼吸

わたしの姿勢改善&呼吸ルーティン

76

80

84

88

第4章 瞑想

瞑想したことはありますか？

瞑想とは何？

思考（マインド）が支配しすぎている

良い悪いのジャッジをしない

瞑想法の紹介

第5章 あなたはあなたのための人生を生きている

固定観念に気づく、そして手放す、書き換える

あなたは何者でもない、あなたの人生を生きて

体に意識の目を向ける

あとがき

135