

目次

はじめに 2

第一章 自分と向き合う

ネガティブな感情に蓋をしませんか？	12
頭の中にある思考を外に出すと安心感が広がる	19
悩みは出口のない迷路、脱出する鍵は質問にあり	25
話の聞き方を学びにいった本当の理由	31
小さいころから抱えていた謎の焦燥感が消えたとき	36

第二章 心を整える

呼吸法に挫折する

自分を知ると安心して行動できる

やりたいことを叶えてくれる体を整えることのメリット

失敗が怖すぎて「決める」ことが怖かった

一人暮らしは、人として成長する

42

48

53

58

64

第三章 感情・思考を整える

自分の意見を伝えるのが怖かった

伝えたいのに言葉にならない……その言葉を丁寧につぐ

慌てていたら手を止めて深呼吸する

本業と副業で学んだことをクロスして活かす

70

77

83

88

自分を観察し自分を知り、可能性を知る

94

第四章 自分を表現する

言語化へのこだわりを捨てる

102

絵心はテクニクじゃない。心のこと

106

伝わる文章が書けない。どうすれば書ける？

111

自分軸でいることⅡ心地よさにフォーカス

116

自分のために演奏することということ

123

第五章 「なんとなく」やってみる

やりたいに理由はいらない

今感じていることがあなたの真実

自分がやりたいと思うならやってみる。反対されようとも

音が音を呼ぶ

ご縁がご縁を呼ぶ

150 145 141 136 130

おわりに

154