

目次

はじめに 2

第1章 「こういう心の状態のとき」何かを感じてもらえると嬉しい 17

自分自身を受容できない……自己否定が続くとき……	18
ないものねだりが続くとき……	20
幸せって何？ 幸せを感じられないとき	23
過去の自分にとらわれすぎるとき	26

第2章 「視点」を変えて見る楽しさ

29

とっておきの質問

自己肯定感が低いことはダメなこと？とっておきの質問

比較することはダメなこと？とっておきの質問

ネガティブはダメなこと？とっておきの質問

第3章 抱え込まなくていい「負のループ」

39

「○○しなきゃ」＝Have to思考が続いたら、断定的思考からの解放サイン

力みが続くと……

留まらなくていい分離の世界

45

42

40

37

35

33

30

第4章 混同不要の3つの仕事（役割）

49

3つの仕事

『私の仕事（役割）』にフォーカスしていくと

56 50

第5章

どちらもある世界

く中庸ちゆうようの世界を認識するだけで楽・楽しさを選べるく

59

極端な思考

どの世界を見たい？ 創りたい？ 広げたい？ どの世界で生きたい？

66 60

第6章 緩めるために 77

正解のない世界がある

何に心地よさを感じる？

あなたの感覚をあなたが信頼しはじめると

78

81

85

第7章 とっておきの思い込み 89

場所・所有していると思っているものが借りもの？

所有しているお金も借りもの？

自分自身の身体さえも借りている？

「ありがとう」は最強で最幸

90

92

95

99

第8章 力まず・慈しみ・愉しく・丁寧に生きる

103

私の4つのテーマ

自分自身へ小さな問いかけをしていくと

自分自身の心の声・本音を知ると

追求ではなく探求を楽しむと

「なんか好き」の感覚を信じると

「なんか好きじゃないかも」この感覚に目を向けると

好きな人・好きなものに触れると

自分自身の身体を愛めでると

たくさん笑うと

自然に触れると

『今』にフォーカスする感覚に触れると

『今・あるもの』を感じ、気づきはじめると

『かもしれない』の感性が心を救う？

第9章
すべては自分自身の中にある

143

心のあり方・見方がすべて

心と身体の叡智を感じる

おわりに
150