

目次

はじめに

- はじめまして、悠羽です 2
1. 深呼吸で自分に戻る、朝 自分から始まる 23
2. 紡がれる糸 それはすべて つながっている 27
3. 遠い未来なんて ない 今 ここ 31
4. 今日の風の香りは？ 香りが聴こえる 35
5. 美しいと感じるものは？ それも 自分 39

6. どちらを向いて どちらに進んでいるのか 43
7. もうすでに あなたはあなた 49
8. 深く息をして 何を感じますか? 57
9. 現在地を知る 目的地までが楽しみ 63
10. そう 幸せだったね 69
11. 今日は何が見たい? 75
12. 私の心と身体と魂は私のものです 81
13. 今日の風に、どんな音楽を感じますか? 85
14. 栗名月、動かしどころはどこか 87
15. だから、わがまま わがままだから 91

16. 本当だけを集めると、何になりますか？…………… 95
17. 自分をひもとく…………… 99
18. そういうこと 自分で決めていい…………… 103
19. 自分を動かすものは 他の誰でもない…………… 105
20. 感じることさえできないとき 寝る…………… 107
21. 深い呼吸 自分の深さを感じていますか？…………… 109
22. ニュートラル 中庸…………… 111
23. 何回失敗してもいい…………… 115
24. 感情に飛び込む…………… 119
25. 素直な気持ちで終わる…………… 123

26. 面倒くさいは何番目? 127

27. 完璧主義でも完璧にはたどり着かない 133

28. 雨の日に使うものは? 139

29. 指針とする感覚 143

30. 今の季節を感じるのどこから? 147

おわりに 150